



ВЕСТА[®] *se* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (263) 2017

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 марта 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 марта 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 809.

Тираж 245000 экз.

Тираж 460053 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Алина

г. Ростов-на-Дону

КОСМЕТИКА

- Главные бьюти-тенденции нового сезона.
- И студит, и греет.
- Если губы тонкие...
- Скраб вместо загара.
- Объедините самое лучшее.
- Ресничка к ресничке.

САЛОН КРАСОТЫ

- Все шансы на успех!
- Блеска много не бывает.
- Вам нужен чай или кератин?
- Если толщина стремится к нулю.
- Время усиленного питания...
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Дачный фитнес.
- Как определить «целевую зону».
- Пленка не поможет!
- Любителям покусочничать.
- Жир против жира.
- Ноги прочь...
- Сушите волосы шампунем.
- Тренируемся, не тренируясь.
- Женские дела.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении узлов на
щитовидной железе, спаяк, диатеза, вросшего
ногтя, почечных отеков.

- Вылечит природа.
- Гречка для гемоглобина.
- Сердце укрепит «медовуха».
- Зеленая аптека: болиголов крапчатый.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка с бахромой и болеро с капюшоном,
связанные на спицах, кофточка в стиле пэчворк,
связанная крючком.
- Модные слипоны. ● Туфли в этностиле.
- Зонт «Аквариум».
- Фартук для стильной хозяйки.
- Джинсовые фантазии.
- Дизайнерский рюкзачок. ● Носочки + цветочки.
- Воспоминания о детстве.
- Органайзер для автомобиля.
- Ожерелье за 10 минут. ● Новая жизнь сумки.

ВАШ СТИЛЬ

- Новая весна — новый жакет!
- «Мундир» — для нее!

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Светлая Пасха.
- К общему столу.

ХОЗЯЮШКЕ

- Готовимся к празднику.

ИНТЕРЬЕР

- Дары леса в интерьере.

ВАШ САД

- Все птицы в гости будут к нам.
- Долгая жизнь зеленого лука.
- Удобный рассадник в неудобном месте.
- Как избавиться от пней.
- Переносная клумба-пирамида.
- Жилплощадь для редиски.
- Смотри в корень!
- Чтобы прививка прижилась.
- Об изоляции овощных культур.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Стульчик на выезд.
- Считаем калории.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Тест. Вы вместе и... свободны.
- Домашний питомец — второе «я»?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Волшебный фонтан жизни.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на май.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Главные мужские претензии женскому полу.
- Когда до заглаза осталось два шага.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Морские — потому что болеют цингой?
- Старички в доме.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Муза «автомобильного короля».

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Наши люди в Голливуде.
- Телешоумены звездного масштаба: Вячеслав
Манучаров и Леонид Закошанский.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

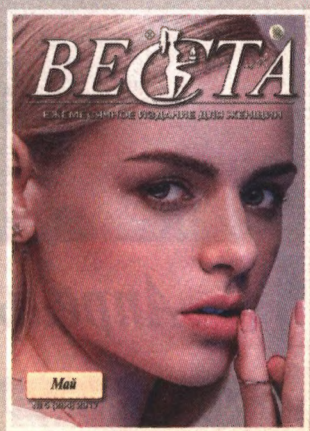
- Лариса Маркиянова. Я — блондинка.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Невестам на заметку. ● Все на пикник.
- Регулярность — залог успеха.
- Женская дружба. ● В стиле «пончик».
- Детки в клетке. ● Ах, эта свадьба!
- Совершенство. ● Заслуги в красоте.
- Не допускать брака в браке.
- И многое другое.



Те, кто хоть раз влюблялся, знают: это чувство все меняет вокруг, человек словно заново рождается, а энергии в нем оказывается столько, что он готов перевернуть весь мир, и не один раз. Но где источник этого мощного энергетического заряда? Загадкой биохимии любви занялись ученые и выяснили: когда человек влюбляется, бурную страсть в его организме определяет один-единственный белок, называемый ФРН — «фактор роста нервов».

Ученые, взяв для контрольной группы невлюбленных «одиночек» и пары, состоящие в длительных отношениях, сравнили их с «только что влюбившимися» — у влюбленных показатель ФРН оказался в среднем на 52% выше. И чем сильнее бушевал вулкан страстей в душе влюбленных, тем выше оказывался уровень ФРН!

Казалось бы, вот он — «вечный двигатель» любви! Но нет. Примерно через год «батарейка» ФРН иссякает, и количество «белка любви» в крови у пар сравнивается с количеством его у «одиночек». И пылкая, страстная, бушующая влюбленность уступает место более глубокому и спокойному чувству. Возможно, любви. А возможно, просто привычке. Это, уж, как повезет...



НА 15 ЭСТРОГЕНОВ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ



Благодаря ученым, мы можем смело утверждать: лучшие друзья девушек — не только бриллианты, но и эстрогены! Кто-то может удивиться или засомневаться: где бриллианты и где — эстрогены. В том-то и дело! Наша обаятельность и привлекательность слегка «сезонно» колеблется, и самой-самой женщина становится в период овуляции, когда в ее организме вырабатывается наибольшее количество... эстрогенов!

Кстати, возможно, привлекательность женщины вообще изначально определяет уровень эстрогена в период ее полового созревания — ведь это же и время окончательного формирования лица. А уж потом в дело привлекательности вмешиваются макияж и бриллианты!

ГОРЬКИЙ ПРОТИВОКАШЛЕВЫЙ

Все дети знают, что лекарство — всегда горькое и противное! Возможно, детские воспоминания подвигли некоторых ученых поискать лекарство пусть горькое, но — приятное. И они его нашли: шоколад! А лечит он — кашель. Точнее, лечит не сам шоколад, а содержащийся в нем теобромин — вещество, у которого, во-первых, противокашлевый эффект даже круче, чем у привычных препаратов, и который, во-вторых, абсолютно не влияет на сердечно-сосудистую или нервную систему. Единственный «побочный» эффект шоколада как лекарства — немного поднимает настроение...

Конечно же, речь идет не о шоколадных конфетах и тех рифленых плитках, где какао-бобов минимум, зато много сахара, жиров и искусственных добавок. Лекарством являются лишь сорта темного и горького шоколада с содержанием какао не менее 70-75%. Горьковато, конечно, но зато полезно и противокашлево!



Год 1493, второе «пришествие» Колумба в Америку. Точнее, на остров, названный им Эспаньола и известный нам сегодня как Гаити. Моряки неоднократно наблюдали там такую картину: индейцы пели, и в такт песне подбрасывали какие-то странные черные шары, которые, ударившись о землю, сплющивались и амортизировали, вновь взлетая вверх. Моряки могли бы сказать: «как резиновые». Но резину к тому времени еще не изобрели, и потому моряки так не говорили.

Индейцы же называли свои шары «каао-чу», что означает «слезы дерева». Плачущим деревом выступала гевея, в коре ствола и ветвей которой находится множество млечных сосудов, по которым циркулирует млечный сок (латекс).

Через два с половиной столетия европейцы, наконец, придумали, как использовать индейское каучуковое изобретение: назвали его гуммиластиком и, как мы сегодня ластиком, стирали им грифельные рисунки.

А уж потом, поняв, что тут и до изобретения резины недалеко, взяли и изобрели ее.



ХОРОШО, КОГДА ТЕЛЕВИЗОР — ДРУГ. ПЛОХО, КОГДА ДРУГ — ТЕЛЕВИЗОР!

Как в старой шутке про пиво, которое может быть не только вредным, но и полезным, телевизор может быть добрым ненавязчивым товарищем и, например, источником новостей, а может быть поглотителем всего вашего времени, источником глобального, но пассивного развлечения и ступенькой к депрессии. Так утверждают американские социологи, много лет анализировавшие образ жизни нескольких десятков тысяч человек. Казалось бы, как может повлечь за собой депрессию просмотр ТВ-программ? Оказывается, что это самый доступный способ расслабиться и отвлечься от ежедневных проблем и хлопот, и это не



«Ред булл» — не окрыляет, а затягивает. И вскоре телевизор становится не просто другом, но — единственным другом. Отсутствие живого человеческого общения, замененного беспрестанным переключением каналов на пульте или просмотром любимого (и бесконечного!) шоу постепенно затягивает удавку безысходности, погружая в омут депрессии.

Если вы хотите жить интересно и со смыслом, специалисты советуют брать пример с тех, кто предпочитает расходовать свободное время на общение с друзьями из крови и плоти или чтение книг, что почти одно и то же. Ведь именно люди из этой категории небезосновательно причисляют себя к счастливым!

создавать трубопроводы, трубы в которых первое время делались из глины.

Настоящий расцвет фонтанов наступил чуть позже, с появлением труб из свинца, который оставался в изобилии после обработки серебряных руд. Вот тут уж фонтаны стали не просто водоснабжающим агрегатом, но и истинным украшением первых мегаполисов.

Разумеется, здесь «родоначальниками» стали состоятельные граждане — патриции, во дворцах и на виллах которых имелись свои собственные фонтаны. Красиво жить не запретишь — очень скоро им захотелось не просто утолять жажду или дарить себе божественную прохладу в жаркий день, но и попросту радовать глаз, наслаждаться красотой водного потока. Так в создании фонтанов стали принимать активное участие скульпторы, художники, мастера мозаики, оставляя человечеству истинные произве-

сты решений. При этом каждый фонтан имеет свое имя и собственную историю, порою исчисляемую веками.

ФОНТАНЫ И ИХ ИСТОРИЯ

Все знаменитые фонтаны на сегодняшний день и не перечислишь. Одни из них прославились благодаря литературе — например, «Сельсезил», «Фонтан слез», или Бахчисарайский фонтан, известный не смелостью архитектурного решения, но печальной историей своего появления, которую поведал нам в своей авторской версии великий Пушкин. По преданию, Фонтан слез воздвиг перед мавзолеем своей безвременно ушедшей из жизни возлюбленной хан Гирей в знак величайшей скорби. Прекрасная Дилра вернула ему радость жизни, но была отравлена из лютости ревности бывшей любимицей хана из его бесчисленного гарема...

И все-таки большая часть фонтанов знаменита своей красотой и радостью, которую они дарят людям. Пожалуй, самые знаменитые из них находятся в Италии — в древнем городе Тиволи, изобилующем самыми потрясающими

и роскошными фонтанами, в том числе величественным «фонтаном Дракона» на вилле

д'Эсте, от-

носящимся к

XVI веку; в вечном Риме, в унисон с сердцем которого бьются его многочисленные волшебные фонтаны, очаровывающие гостей города, заставляя их бросать монетки на счастье (несмотря на строжайший запрет это делать) в знаменитый фонтан «Треви», который традиционно называют «королем римских фон-

ИСТОРИЯ: ПОДАРОК ПРИРОДЫ

Самые первые фонтаны человек получил в дар от матушки-природы: бурлящие источники, бьющие из земли водные ключи заставляли наших далеких предков обожествлять их, вознося молитвы богам и духам за чудесное утоление жажды. Потому и первые шаги в области освоения «фонтаностроения» были тесно связаны с язычеством: человек попросту «оформлял» природные, большие и малые, фонтаны для выражения своего почтения к великим силам и одновременно — для собственного удобства — обкладывал камнем и всячески украшал.

Но общеизвестен непреложный факт: на сто падающих ниц перед новым и неизведанным непременно найдется хотя бы один, который, восхитившись либо испугавшись, тут же попытается это новое... изучить. Чтобы попробовать сотворить собственный аналог.

Человек научился создавать рукотворные фонтаны довольно скоро, можно сказать, на заре человеческой цивилизации. Слишком уж была необходима водная стихия для нормальной жизнедеятельности! Изображения первых фонтанов можно увидеть на надгробиях Месопотамии и Древнего Египта. Разумеется, они имели мало общего с эстетикой — то были лишь сооружения для подачи воды на полив растений и утоление жажды.

Но не зря говорится: лиха беда начало! Научившись создавать жизненно необходимое устройство, человек очень скоро захотел сделать его и услугой для глаз.

ПОЛЕЗНОЕ — С ПРИЯТНЫМ

Вода есть жизнь, «без воды — и ни туды, и ни сюды» — сегодня это аксиомы. Самые первые «массовые» искусственные фонтаны активно использовались уже в I веке нашей эры в городах Древней Греции и Древнего Рима для снабжения жителей питьевой водой. Для перемещения воды в нужном направлении люди научились

Фонтаны, украшение площадей и парков прекраснейших городов мира, по сути, являются живым символом богатства, изобилия жизни. В самом деле, что есть бьющая под напором струя, рассыпающаяся миллионами сверкающих водных брызг, как не олицетворение чудесной и восхитительной роскоши — той самой, что радует глаз и душу каждого?

дения искусства.

Конечно, общественные фонтаны города поначалу не могли сравниться с патрицианскими, но вскоре и их начали всячески украшать да оформлять. Таким образом благодаря тяге человека к прекрасному очень быстро из чисто хозяйственных сооружений фонтаны вернулись к своей изначальной, по сути природной миссии: утолять жажду и тела, и бессмертного духа. Итальянские фонтаны и головокружительные каскады Версаля, потрясающие хитроумные водные затеи Петродворца и восточные водные чудеса — всё это и сегодня восхищает каждого, удивляя непредсказуемой фантазией и смелостью



танов» и который строился и совершенствовался в течение ста лет, превратив скромную торговую площадь города в место скопления туристов со всего света. По официальным данным, из рук оных туристов в день сюда попадает до полутора тысяч евро, которые город разумно тратит на благотворительность.

А вот знаменитый фонтан «Манжуик», что радует посетителей чудесным светомузы-

ген» (основатель города), «Стрелок», «Самсон», «Знаменосец», «Пожиратель детей»...

Самые жутковатые истории связаны, пожалуй, с фонтаном «Пожиратель детей». Официально это просто некий монстр, что ловит несчастных деток и кушает их. Но есть и другая версия, по которой страшная статуя находится на том самом месте, где когда-то пролегал подземный ход, соединявший мужской и женский монастыри. Таким образом, в «Пожирателе де-

Роскошные винные фонтаны начинают бить в первое воскресенье октября в древнем итальянском городке Марино: старт дает средневековый «фонтан Четырех Мавров», предлагающий всем желающим чудесное белое вино; вслед за ним «подключаются» и все остальные городские фонтаны, из которых в этот день также щедро льются самые разнообразные вина. Подходите, черпайте хмельное чудо хоть литрами, главное — сохраняйте при этом устойчивое равновесие.

Само собой, все это выливается в развеселое празднование до самого утра.

Шоколадные фонтаны сегодня — атрибут роскошной свадьбы или солидного корпоратива. Между тем, история этого чуда уходит корнями в давние времена.

Согласно древней легенде ацтеков, первый плод волшебного дерева какао им подарила великая богиня по имени Сефра, чья красота очаровывала каждого, кто хоть один раз увидел ее. Красавица-богиня жила среди зарослей деревьев какао и потому от нее всегда исходил сладковатый чарующий аромат. Короли ацтеков очень ценили плоды какао, принося их в дар богам и называя «Теоброма какао», то есть «Пища богов».

Великий повелитель ацтекской империи по имени Монтесума был влюблен в богиню Сефру. По его приказу в ее честь лучшими мастерами империи был отстроен роскошный храм, в одном из великолепных залов которого красовался дивный фонтан, звеневший струями чистой родниковой воды.

Дабы получить благословение Сефры, Монтесума приказал окружить фонтан щедрой россыпью какао-бобов.

Сделанное от души — по душе каждому. Богине очень понравился подарок Монтесумы, и она явилась ему во сне, сообщив, что отныне ее дух будет вечно обитать в прекрасном фонтане. Счастливый Монтесума тут же проснулся и, почувствовав волшебный аромат сладчайшего какао, отправился к фонтану...

Вы уже догадались? Да, все правильно: фонтан струился чистым шоколадом, заставив Монтесуму упасть на колени и вознести молитву благодарения.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Реки и моря, все водные стихии мы часто сравниваем с нашей жизнью: всем хочется, чтобы она была полноводной и счастливой, текущей ровно и сильно по чудесному руслу счастливой судьбы. Быть может, потому все мы так любим посещать фонтаны? Какими бы они ни были: шоколадными или винными, простыми водными, эти источники дают нам заряд бодрости и веры: все будет хорошо! И наша жизнь всегда будет бить ключом, волшебным фонтаном...

Подготовила Валентина ГУТЧИНА



кальным шоу в Барселоне, был построен всего за один год и сразу же пришелся по душе испанцам, которые дали ему свое, народное имя: «Магический фонтан». «Фонтанас Магинас» — это 26 тонн воды, выстреливаемые в секунду в виде 3620 прозрачных струй при помощи пяти мощных насосов, чудесно подсвеченные и сопровождаемые вечной музыкой.

А восхитительные фонтаны парижского Версаля, о которых сложено множество поэтических и прозаических строк классиками литературы и простыми смертными, хоть единожды посетившими это знаменитое место! В свое время именно версальские фонтаны диктовали моду всей Европе, которая попросту копировала их.



А вот фонтаны швейцарской столицы Берн, который называют «городом ста фонтанов» (хотя сегодня их гораздо больше), излишней роскошью никогда не отличались. Появившись в XIII веке, поначалу это были попросту деревянные источники питьевой воды для нужд населения — без каких-либо изысков. Деревянные чаши заменили каменными лишь в XVI веке; тогда же они стали украшаться воздвигнутыми на них скульптурами, автором большинства из которых был скульптор Ганс Гинг. Эти статуи и дали фонтанам имена: «Юстиция», «Волышник», «Церин-



тей» скрыт глубокий смысл. Это символ страшного греха монашек, которые не просто грешили, но и преступно скрывали плоды своего греха, убивая новорожденных младенцев.

Как бы там ни было, а в наши дни фонтан «Пожиратель детей» активно используется в педагогических целях: бернские родители приводят к нему строптивых детей, чтобы показать, что бывает с непослушными чадами.

ШОКОЛАДНОЕ ЧУДО

Пожалуй, с первых шагов фонтанной цивилизации в городах и весях стали появляться очень даже необычные их представители: те, что выбрасывали в воздух не струи воды, а потоки вина, шампанского, шоколада... Вот уж действительно: фонтан — символ изобилия!



И СТУДИТ, И ГРЕЕТ

Одно из первых весенних растений — мать-и-мачеха. Листочки этой замечательной травки с одной стороны пушистые и теплые («мать»), а с другой — гладкие и прохладные («мачеха»). Если увидите на склоне оврага эту скромницу, сорвите несколько листиков и побалуйте себя маской. А удастся — соберите побольше листьев для косметической заготовки, из которой можно получить отличный тоник, лосьон, косметический лед, средство для снятия косметики и даже термальную воду.

Маски и настои с мать-и-мачехой увлажняют, очищают, тонизируют и отбеливают кожу, печат угревую сыпь и укрепляют подкожные кровеносные сосуды.

НАСТОЙ-ЗАГОТОВКА

Горсть свежих листьев мать-и-мачехи измельчите, залейте 0,5 литра кипятка, дайте постоять 30 минут и процедите. Теперь можете разлить настой в формочки для льда и протирать льдом лицо по утрам. Можно перелить в пузырек и использовать настой как средство для снятия макияжа или как тоник (хранить в холодильнике), а можете добавить в заготовку 3 ст. ложки водки и протирать этим лосьоном проблемную кожу 1-2 раза в день, это поможет избавиться от прыщей.

КОМПРЕСС

Вы можете растворить в настое 2 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, намочить в составе салфетку, положить на лицо на 20 минут, а затем снять ее и ополоснуть кожу.

Компресс отлично освежает и увлажняет кожу любого типа.

МАСКА С СОКОМ

Если у вас есть возможность каждый день собирать немного листьев мать-и-мачехи, используйте их, чтобы отжать сок и протереть им кожу лица, шеи и области декольте. Оставляйте сок на коже на 20 минут, затем смывайте теплой водой.

Маска придает коже любого типа упругость, здоровый вид и цвет, возвращает молодость.

Можно заморозить сок и использовать его, но свежий действует лучше.

МАСКА МОЛОДОСТИ

Добавьте к 2 ст. ложкам измельченных листьев мать-и-мачехи 1 ст. ложку жирных сливок, если у вас нормальная, сухая или увядающая кожа, или столько же обезжиренного кефира, если кожа жирная. Перемешайте, нанесите на кожу лица, шеи и декольте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска разглаживает кожу и даже морщинки, если делать ее хотя бы раз в неделю.

ЕСЛИ ГУБЫ ТОНКИЕ...

Необязательно накачивать их силиконом, достаточно соблюдать несколько простых правил макияжа.

- Не делайте акцент на губы, не красьте их помадой ярко-красного и, особенно, темного цвета. Старайтесь избегать помады выраженного оранжевого оттенка, он вообще визуально добавляет лет, а при тонких губах — особенно.
- Используйте помаду цвета, максимально приближенного к натуральному цвету ваших губ или нежных розовых оттенков.
- Наносите поверх помады блеск для губ, он зрительно добавит им объема.
- Обязательно красьте глаза. Тени наносите по желанию, а вот подводка и тушь нужны, чтобы выделить глаза, сделать акцент на них и отвлечь внимание от тонких губ.



СКРАБ ВМЕСТО ЗАГАРА

Апрель — время, когда кожа только начинает избавляться от зимней бледности. Чтобы она не выглядела совсем уж синюшной, замените свой привычный скраб морковным. Даже того ничтожного количества пигмента, который останется после скраба на коже, будет достаточно, чтобы освежить цвет лица.

Для скраба смешайте 1 ст. ложку натертой на мелкой терке моркови с 1 ч. ложкой манной крупы, нанесите скраб на кожу, помассируйте кожу легкими движениями 1-2 минуты и смойте скраб прохладной водой.



ОБЪЕДИНИТЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ

Темные круги под глазами — бич подавляющего большинства женщин. Многие используют не только декоративную косметику для маскировки кругов, но постоянно делают специальные маски.

Предлагаем объединить в маске все самые лучшие действенные и проверенные продукты, каждый из которых готов самостоятельно справиться с проблемой. Натрите на мелкой терке сырую картошку, добавьте немного сливок и мелко порезанную зелень петрушки или натертый на терке свежий огурец. Неважно, отожмете вы из этой смеси сок и, смочив салфетку, положите под глаза или нанесете всю массу, эффект будет отличный.

Полежав 15-20 минут с маской и умывшись, вы увидите, что круги стали светлее, а кожа ровнее.



РЕСНИЧКА К РЕСНИЧКЕ

У меня короткие и редкие ресницы, хочу попробовать нарастить их. Никто из моих знакомых этой процедуры не делал, в салоне ее только хвалят и обещают потрясающий результат. Но опыт подсказывает, что у любого новшества есть свои «подводные камни». Не могли бы вы написать о плюсах и минусах этой заманчивой услуги?

Как у всякой косметической процедуры, у наращивания ресниц есть плюсы и минусы. Чего больше, решайте сами.

ПЛЮСЫ

- Красивый выразительный взгляд.
- Доступность процедуры по цене.

МИНУСЫ

- Предварительное посещение окулиста, чтобы исключить заболевания глаз.
- Отказ от использования косметики для глаз, в составе которой есть масло — оно растворяет клеящий состав.
- Срок службы наращенных ресниц от 2 до 2,5 недели.
- Реальная возможность выпадения собственных ресниц. Они, конечно, отрастут. Но только через 2 недели.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ГЛАВНЫЕ БЬЮТИ- ТЕНДЕНЦИИ НОВОГО СЕЗОНА

«БЕЗ МАКИЯЖА». Иногда для того чтобы создать образ, имитирующий лицо без макияжа, требуется столько же времени и косметических средств, как для полноценной «боевой раскраски». Модный тренд предполагает идеальное выравнивание тона лица, ухоженные брови, идеально отшелушенную кожу губ, а также минимальное использование удлиняющей туши в цвет ресниц и точно совпадающего по тону блеска для губ.

НЕТ ПУДРЫ — НЕТ ПРОБЛЕМ. Дизайнеры предлагают нам отказаться от использования пудры, забивающей поры, что в жаркую погоду крайне некомфортно, разрешая ходить с сияющими лицами — в прямом и переносном смысле!

БЕЗ КОНТУРИНГА. Контурирование лица с помощью тональных средств оставьте только для вечернего макияжа. Днем стилисты советуют обходиться вообще без тонального крема, чтобы создать модный эффект прозрачности макияжа.

ТЕНИ ИЛИ РУМЯНА? БЕЗ РАЗНИЦЫ! В далеких восьмидесятых этот тренд был очень популярен — розовые, персиковые, сливовые, кирпичные румяна можно было использовать в качестве теней. Сегодня этот прием возвращается.

ФЕЙС-АРТ. Каждый сезон некоторые дизайнеры умудряются

удивлять нас чем-то новеньким. На этот раз они предлагают нам украшать лица самыми разнообразными рисунками, назвав эту тенденцию «фейс-арт», у которой есть все шансы на успешное продолжение.

ДЕРЗКИЕ тени и подводки глаз яркими цветами — прекрасный выбор для тех, кто хочет заявить миру о себе.

СВЕРКАЮЩИЕ, СИЯЮЩИЕ тени с эффектом мерцания и с плавно переходящими друг в друга тонами для создания элегантного образа.

ПАСТЕЛЬНЫЙ МАКИЯЖ ГЛАЗ. Тени и подводка, идеально дополняющие друг друга, выбранные в размытых пастельных тонах розового, бирюзового или лилового цвета выглядят ярко, но при этом очень деликатно.

НЕЖНЫЙ ДЫМЧАТЫЙ. Может ли дымчатый макияж глаз быть нежным? Да, если для него использовать серые, пепельные, жемчужные и светло-голубые или персиковые оттенки.

ГОЛУБЫЕ И СИНИЕ ТЕНИ. Летний хит — насыщенные голубые тени всех оттенков моря и неба: бирюзового, ярко-голубого, лазоревого, василькового, цвета ультрамарин, бледно-голубого с сиреневой нотой.

БЛЕСК ДЛЯ ВЕК. Да-да, это не ошибка, мы вовсе не имели в виду блеск для губ. Хотя предложенные дизайнерами тени име-

ют очень похожую на него текстуру, позволяющую создать эффект блеска на веках, подобного тому, что мы привыкли использовать на губах.

ПОДВОДКА СНИЗУ. Почему бы не сэкономить время и средства, подведя только нижнее веко? Именно это и предлагают стилисты в качестве новой тенденции.

ИЛИ БРОВИ, ИЛИ ГУБЫ. Летний макияж предполагает использование ярких тонов. Но выделять цветом разрешается что-то одно — либо губы (с помощью помады нестандартного оттенка — оранжевого или серо-лилового), либо брови (например, желтоватой тушью).

ЕСТЕСТВЕННЫЕ, ШИРОКИЕ БРОВИ лучше не выщипывать. Именно они являются одним из главных трендов сезона. Для актуального образа расчешите их вверх, а после этого сбрызните щеточку лаком для волос и пройдитесь по ним снова, закрепляя форму.

КРАСНАЯ ПОМАДА и все ее оттенки незаменимы для создания яркого весенне-летнего образа.

ПРОСТО БЛЕСК! Сверкающие губы — еще одна очень модная тенденция. Блестки, переливающаяся помада, мерцающий эффект — идеальный выбор для вечера.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



ВСЕ ШАНСЫ НА УСПЕХ!

Пряди, отделенные зигзагом, оригинальные колечки из волос, шикарный валик, обрамляющий голову, и необычная форма – у этой прически есть чем удивить!

Отделите прядь надо лбом по диагонали справа налево и закрепите прозрачной резинкой.

Теперь проведите расческой по диагонали слева направо от теменной части к височной и закрепите прядь резинкой.

Отделите височную прядь справа и проведите расческой налево, двигаясь к левому уху. Закрепите эту прядь резинкой.

Теперь отделите следующую прядь слева направо к правому уху и закрепите резинкой.

Так продолжайте до тех пор, пока все волосы не будут закреплены в хвостики.

Распрямите каждый хвостик утюжком, слегка подвивая концы, и сбрызните лаком.

Сложите по очереди хвостики колечками и заколите невидимками, создавая валик вокруг головы.

Чтобы не было пустых мест, можно разделить хвостик на две пряди и заколоть их отдельно, формируя два колечка. Дополнительно закрепите колечки шпильками и сбрызните прическу лаком.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



Здоровые волосы должны блестеть, в этом уверены абсолютно все. И чем больше волосы блестят, тем более здоровыми и ухоженными они выглядят. Конечно, добиться естественного сияния волос не просто, особенно в условиях запыленного и загазованного города, но к этому надо стремиться и продуманно ухаживать за своей шевелюрой. Но для особого случая, когда вам надо выглядеть неотразимо, есть секрет суперблеска.

После мытья головы не смывайте кондиционер очень уж тщательно. Пусть немного его останется на волосах. На влажные волосы нанесите гель или эмульсию для ослабленных и поврежденных волос, помассируйте кожу головы и пряди волос пальцами, чтобы средство распределилось равномерно и дайте волосам высохнуть — как в рекламном ролике — обеспечен.

Старайтесь не использовать этот способ постоянно, так как приведенные здесь средства утяжеляют волосы.



ВРЕМЯ УСИЛЕННОГО ПИТАНИЯ...

...волос. К началу весны волосы обычно ослабевают, тускнеют, начинают выпадать. Именно поэтому парикмахеры советуют подождать с окрашиванием и химической завивкой хотя бы до конца апреля, чтобы дать волосам после зимы время на восстановление. А чтобы помочь им, желательно делать 1-2 питательные и витаминные маски в неделю, а также принимать комплекс витаминов — они хорошо сказываются и на питании корней волос.



ВАМ НУЖЕН ЧАЙ ИЛИ КЕРАТИН?

Кроме моющих составляющих, в составе шампуней содержатся и другие компоненты, которые помогают решать разные проблемы с волосами. Какой же шампунь нужен именно вам?

● Для сухих волос желательно выбирать шампунь, в составе которого есть глицерин, масла и коллаген или кератин. Эти вещества помогут восстановить пересушенные волосы и увлажнить их.

● Для **выющихся** волос нужен шампунь, на флаконе которого написано «смягчает волосы». Смягчающими компонентами могут быть поликватерниум (Polyquaternium), кватерниум (Quaternium) или деметикон (Dimethicone). Они дополнительно кондиционируют волосы, добавляя им послушности, уменьшают статическое электричество, облегчают расчесывание.

● Для **жирных** волос ищите шампунь на основе отвара цитрусовых или чайного настоя. Не помещает в его составе и пантенол, который увлажняет волосы. Помните, что на этикетке должно быть написано, что шампунь подходит для ежедневного применения.

● Для поддержания здоровья и восстановления **окрашенных** волос нужны аминокислоты: глицин, таурин, аргинин. Эти вещества, кроме смягчения и увлажнения, помогают красящему пигменту закрепиться внутри волоса.

Так что, покупая шампунь, читайте этикетку не только на лицевой стороне флакона, но и на оборотной, где приведен состав средства — чтобы выбрать тот, который принесет вашим волосам больше пользы.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Смешайте по 1 ст. ложке листьев и цветков одуванчика и листьев молодой крапивы, залейте 1 стаканом кипятка и оставьте на 2 часа, затем процедите и ополаскивайте волосы после мытья.

Ополаскивание возвращает волосам здоровый вид, блеск и останавливает дальнейшее расслоение секущихся кончиков.

Добавьте к 1 желтку по 1 ст. ложке меда, разведенной до консистенции густой сметаны бесцветной хны и растительного масла. Все перемешайте и нанесите маску на кожу головы и волосы. Наденьте на голову шапочку для душа, а сверху укутайте полотенцем или шерстяным платком. Через 20-30 минут вымойте голову вашим обычным шампунем.

Маска убирает излишнюю сухость волос, питает и добавляет блеска.

Не пропустите время сбора березового сока и приготовьте из него лосьон для укрепления жирных волос.

Смешайте 2 стакана березового сока, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку поваренной соли, перемешайте, добавьте 1 стакан водки, перелейте в посуду темного стекла и поставьте в темное место на 10 дней.

Когда лосьон будет готов, наносите его ватным тампоном на кожу головы и корни волос, надевайте шапочку для душа и держите 2 часа. Затем мойте голову шампунем для жирных волос и ополаскивайте волосы водой, подкисленной лимонным соком.



ЕСЛИ ТОЛЩИНА СТРЕМИТСЯ К НУЛЮ

Мои волосы становятся все тоньше и тоньше, мне кажется, что скоро сквозь них будет просвечивать кожа головы, как у древних бабушек, а ведь мне нет и тридцати. Что делать?

● Прежде всего, проанализируйте свой рацион. Не сидели ли вы на жесткой диете в последнее время, достаточно ли ели овощей, фруктов, молочных продуктов и животной пищи?

РЕШЕНИЕ. Измените характер питания на более сбалансированный, откажитесь от диеты.

● Причиной истончения волос может быть привычка ходить в холода с непокрытой головой. Из-за перепада температур питание волосяных луковиц ухудшается, а с ним и состояние волос.

РЕШЕНИЕ. Проведите курс масок, укрепляющих и восстанавливающих волосы.

● Не только цвет волос передается по наследству, но и их структура. Изменение структуры волос с возрастом бывает и генетически обусловленным.

РЕШЕНИЕ. Присмотритесь к близким родственникам. Возможно, у членов Вашей семьи волосы с возрастом становятся тоньше, и никуда от этого не уйти.

● Может быть, в последнее время Вам пришлось много нервничать, и это негативно сказалось на состоянии волос.

РЕШЕНИЕ. Курс успокаивающих препаратов, режим дня, полноценный сон и маски для восстановления волос.

Если ни одно из этих решений вам не подошло, обратитесь к терапевту и эндокринологу. Нарушение работы желез внутренней секреции и некоторые аутоиммунные заболевания начинаются с истончения и выпадения волос.

Подготовила Галина УШАКОВА

10 Ваше тело ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

Мы с подругой поехали в выходные на дачу приводить все в порядок к началу сезона. Перекусывали свежими овощами, мясом и рыбой, приготовленными на гриле, фруктами и очень много работали. Думали, что сбросим хотя бы по паре килограммов, но когда приехали и взвесились, оказалось, что мы по килограмму прибавили! Почему так произошло?

Причиной такой незначительной прибавки массы, о которой не стоит переживать, могло быть увеличение уровня жидкости в организме, а он колеблется от 0,5 до 1 литра. Вы много работали, много пили и, скорее всего, именно жидкость добавила вам этот килограмм, а не жир. Возможно, вы хорошенько нагрузили мышцы, у них повысился тонус, они потяжелели, вот вы и стали больше весить.

Если перебор с весом у вас незначительный, главное, чтобы Вас удовлетворял внешний вид, а не показания весов. Очень многие женщины, имея лишние килограммы, но подтянутое тело, стройную спину, выглядят не просто отлично, а еще и аппетитно для мужских глаз.



ПЛЕНКА НЕ ПОМОЖЕТ!

Я неоднократно видела, как девушки в фитнес-клубе перед началом занятий оборачивают бедра полиэтиленовой пленкой. Они говорят, что так можно быстрее сжечь лишний жир. Правда ли это?

Вряд ли это средство оправдывает их ожидания. Такое обертывание — «баня» — избавляет не от жира, а от влаги, за счет повышенного потоотделения на конкретном участке тела. Обычно его используют при целлюлите, чтобы вывести из тканей лишнюю жидкость и немного выровнять кожу. Да, кажется, что бедра становятся стройнее, но не из-за того, что под кожей стало меньше жира. Стало меньше воды.

Более того, пленка препятствует естественному теплообмену, в результате чего на обогрев тела тратится меньше калорий. А без пленки при нормальной температуре, наоборот, расход «топлива» резко возрастает, и организм начинает сжигать больше жира.

ЛЮБИТЕЛЯМ ПОКУСОЧНИЧАТЬ

До обеденного перерыва осталось полчаса, есть хочется нестерпимо, и вы вместо того, чтобы выждать эти полчаса и нормально поесть, отправляете в рот все, что попало под руку, лишь бы приглушить голод. Знакомая ситуация? Этим грешат многие офисные работники. Что в итоге? Лишний вес — бич нашего времени.

Но выход есть.

В ожидании нормальной трапезы приготовьте себе лимонную воду. Залейте кипятком пару ломтиков лимона и дайте постоять 2-3 минуты. Лимонная вода имеет свойство ненадолго приглушать аппетит.

Но помните, заменять полноценную еду лимонной водой, чтобы похудеть, нельзя.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ «ЦЕЛЕВУЮ ЗОНУ»

Мне 23 года и я хожу в фитнес-клуб. Занимаюсь с одной целью: похудеть. Недавно прочитала, что во время кардиотренировки нужно следить за пульсом, чтобы заниматься в «целевой зоне». Что такое «целевая зона» и как ее определить?

При интенсивной нагрузке во время тренировки пульс, или частота сердечных сокращений (ЧСС), значительно увеличивается, и это нормально. Ваш пульс должен колебаться в определенном числовом диапазоне в зависимости от цели Вашей тренировки. Этот диапазон и называется «целевой зоной». Как ее определить?

Существует максимальная величина частоты сердечных сокращений — ЧСС max, которая рассчитывается в зависимости от возраста.

$\text{ЧСС max} = 220 - \text{возраст в годах}$. Вам 23 года. Значит, для Вас это число будет равно 197 сокращениям в минуту ($220 - 23 = 197$). От него и надо рассчитывать пульс в «целевой зоне».

РАСЧЕТ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ

Кроме Вашей ЧСС max, в расчетах необходимо учитывать и ЧСС покоя. Обычно это 70-80 ударов в минуту. Но могут быть отклонения в ту или иную сторону, поэтому для правильных подсчетов следует несколько дней последить за своим пульсом, чтобы узнать именно Вашу ЧСС покоя. В примере мы взяли ЧСС = 70.

Жиры начинают сгорать, когда пульс составляет 60% от ЧСС max. $(\text{ЧСС max} - \text{ЧСС покоя}) \times 0,6 + \text{ЧСС покоя} = (197 - 70) \times 0,6 + 70 = 146$ (ударов в минуту).

Верхняя граница зоны сжигания жира = 70% от ЧСС max. $(\text{ЧСС max} - \text{ЧСС покоя}) \times 0,7 + \text{ЧСС покоя} = (197 - 70) \times 0,7 + 70 = 158$ (ударов в минуту).

Получается, что для снижения веса Вам необходимо основную часть тренировки проводить в «целевой зоне» 146-158 сокращений сердца в минуту.

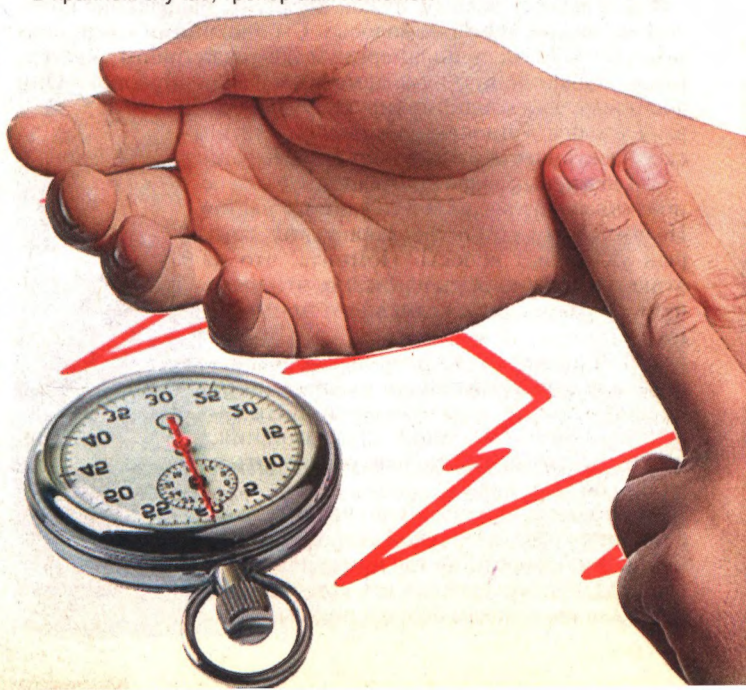
● Итак, мы выяснили, что для похудения «целевая зона» будет составлять 60-70% от ЧСС max. Причем тренироваться следует не менее 3 раз в неделю по 20-60 минут.

● Хотите стать более выносливой? Следует догнать пульс во время тренировки до 70-80% от ЧСС max. В этом случае нужны тренировки три раза в неделю длительностью от получаса до часа.

● Новичкам не следует разгонять пульс больше, чем на 50-60% от ЧСС max.

Надеемся, что с математикой у Вас все хорошо, и Вы сможете рассчитать для себя пульс любой «целевой зоны».

В крайнем случае, тренер вам поможет.



ЖИР ПРОТИВ ЖИРА

Ученые провели эксперимент: предложили двум группам людей с лишним весом, не меняя привычного рациона, совершать каждый день получасовые прогулки и... принимать рыбий жир. Или не принимать.



Те, кто пили рыбий жир, за месяц похудели в среднем на 4 кг, а те, кто были лишены его, сохранили свой вес. Получается, что рыбий жир помогает бороться с лишним весом, а именно — с лишним жиром.

Дело в том, что он улучшает обмен веществ, снижает уровень инсулина в крови, и организм, чтобы восполнить потери энергии, вынужден сжигать не углеводы, а жировые запасы. Тело перестает хранить запасы жира, пуская их в расход. И это — кроме множества других полезных свойств этого продукта.

Но, оказывается, рыбий жир нельзя пить постоянно и бездумно.

При отсутствии противопоказаний (они приведены ниже) рыбий жир рекомендуют принимать по 2 капсулы (по 15 мг) 3 раза в день тремя курсами по 3 недели с перерывом на 2-3 месяца.

Не стоит употреблять столько рыбьего жира беременным женщинам, тем, у кого серьезные проблемы со щитовидной железой, печенью и почками, камнями в желчном и мочевом пузыре, а также при туберкулезе.

ВНИМАНИЕ! Не пейте рыбий жир натощак, это может вызвать расстройство желудка.

СУШИТЕ ВОЛОСЫ ШАМПУНЕМ

После тренировки в фитнес-центре я выхожу из зала мокрая с ног до головы. Поскольку хожу я в зал в час пик, то свободных душевых кабинок нет, ждать мне не хочется, тем более, что от зала до дома я иду всего 10 минут, а там можно спокойно принять душ и вымыть голову. Но я вынуждена ждать, ведь выйти на мороз с мокрой головой я не могу, а сушить феном волосы, мокрые от пота, глупо — их сначала надо вымыть.

Ваша проблема в том, что во время тренировки кожа головы у Вас так сильно потеет, что от пота намокают волосы. Но эту проблему можно решить простыми средствами.

● Перед тренировкой сбрызгивайте волосы сухим шампунем. Содержащиеся в нем абсорбенты не дадут волосам впитать выделяющийся пот и намокнуть.

● Для большего эффекта не оставляйте волосы распущенными, собирайте их в пучок. Если волосы короткие, обязательно надевайте впитывающую ленту, располагая ее по границе волос. Она не даст поту со лба и шеи впитаться в волосы.

● Если, переодевшись, Вы поймете, что волосы все-таки влажные, сбрызните их сухим шампунем еще раз. Он подсушит волосы.

ВНИМАНИЕ! Помните, сухой шампунь не относится к средствам частого использования, и если Вы станете пользоваться им во время тренировок, значит, в остальных ситуациях лучше обойтись без него.



ТРЕНИРУЕМСЯ, НЕ ТРЕНИРУЯСЬ

Больным с травмами конечностей врачи рекомендуют делать простейшие упражнения здоровой рукой или ногой, мысленно представляя, что они делают его обеими руками или ногами. Если делать такие мысленные упражнения несколько раз в день, процесс реабилитации после травмы пройдет легче и быстрее.

То же самое происходит и с вашими мышцами, когда вы нагружаете их только мысленно.

В раздевалке перед тренировкой закройте глаза и представьте, как энергично работают мышцы, и они испытают большую нагрузку при привычной вам интенсивности упражнений.

● Пришлось пропустить тренировку? Пройдите ее от начала до конца в своем воображении, воспроизводя мысленно каждый этап и подход.

Конечно, эффект от мысленной тренировки будет слабее, чем от реальной, но все-таки будет, и вы, по крайней мере, останетесь на том же уровне подготовки. В то время как, пропустив занятие в зале, вы сделаете шаг назад.



НОГИ ПРОЧЬ...

...с крестовины офисного кресла!

Многие женщины ставят ноги именно на нее, вместо того, чтобы ставить на пол. Казалось бы, ничего не значащая мелочь. Но нет. От такого положения ног позвоночник к вечеру устает и начинает болеть спина.

Офисные кресла обычно легко регулируются по высоте. Выставьте такую высоту, чтобы вашим ногам было удобно стоять на полу. Не помешает поэкспериментировать и с расстоянием от монитора. Если вам приходится постоянно наклоняться к экрану, шея испытывает двойную нагрузку на каждый шейный позвонок, ведь голова весит от 4 до 5 кг и удерживать ее в наклонном положении непросто.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Среди женщин детородного возраста бытует поговорка: «Как хорошо, что месячные приходят вовремя!» И это правда. Регулярные месячные — признак хорошо отлаженной работы всего организма. А вот когда они «сбиваются» (речь, разумеется, не идет о наступившей беременности), то это — повод для беспокойства и немедленного визита к врачу.

Но сначала проанализируйте свой цикл. Норма — от 21 до 35 дней. Если он регулярный, и на предыдущем осмотре гинеколог не выявил никаких поводов для беспокойства, значит, такова особенность вашего организма. И даже незначительный сбой — на один-два дня — все это норма.

А вот более серьезные изменения в вашем привычном цикле, продолжающиеся три месяца и дольше, могут сигнализировать о неблагополучии как в репродуктивной сфере, так и во всем организме: от риска развития остеопороза до сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодия и даже рака.

На какие же отклонения менструального цикла следует обратить особое внимание?

ЖЕНСКИЕ

«дела»



ОЧЕНЬ ОБИЛЬНЫЕ МЕСЯЧНЫЕ

Если они дольше недели, с большими сгустками крови, а тампоны вы вынуждены менять каждые 30-40 минут, это — прямой повод обратиться к врачу. Если вероятность беременности исключена (а обильное кровотечение может быть вызвано внематочной беременностью или выкидышем), то необходимо обследование и УЗИ, во время которого может быть выявлена фиброма — доброка-

чественная опухоль, которая растет внутри матки и встречается у 30% женщин детородного возраста, или полипы, обычно располагающиеся на оболочке, выстилающей стенки матки.

Такие диагнозы сейчас не всегда ведут в операционную. Иногда для нормализации состояния бывает достаточно приема гормональных контрацептивов.

Но определить причину и назначить адекватное лечение может только врач и только после обследования!

Назначение или самостоятельный прием гормональных контрацептивов без выявления причины сбоев в менструальном цикле — серьезная ошибка!

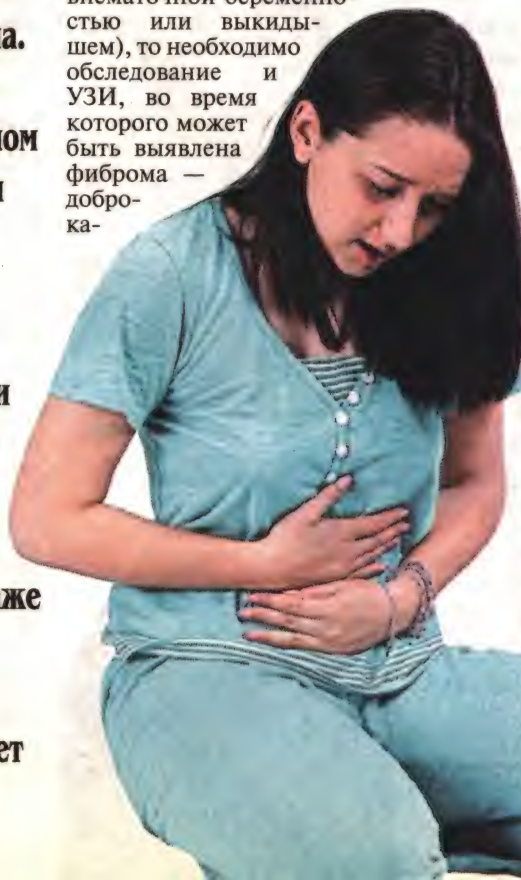
Сильные кровотечения могут быть вызваны и гормональным дисбалансом, и чрезмерной или недостаточной активностью щитовидной железы, а это может привести к опасной для жизни сердечной аритмии.

А если на фоне невыявленной или недолеченной дисфункции щитовидной железы у женщины наступит беременность, то у плода могут развиваться серьезные нарушения, в частности, недостаточность развития мозга.

Особое внимание врачи уделяют возрасту своих пациенток, и при появлении обильных кровотечений женщины старше 35 лет часто рекомендуют провести биопсию эндометрия — для исключения возможности рака эндометрия.

БОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ МЕСЯЧНЫМИ

Какой именно перерыв считается большим? До 35, даже 40 дней — норма, а вот если у вас в год всего шесть и меньше менструаций,



это — повод обратиться к врачу. И если вы не беременны, врач направит вас сделать анализ крови на гормоны. При недостатке в организме эстрогена слизистая матки нарастает неравномерно, а при недостатке прогестерона она отторгается нерегулярно — отсужа и такая задержка.

Но по статистике слишком редкие месячные бывают в тех случаях, когда у женщины поликистоз яичников. Тогда и овуляции отсутствуют, и содержание мужских гормонов бывает слегка повышено, и может наблюдаться некоторое ожирение. Тогда вам надо будет регулярно сдавать анализы крови, чтобы держать под

контролем уровень глюкозы и холестерина, так как поликистоз яичников часто приводит к развитию сахарного диабета и сердечных заболеваний в раннем возрасте. А если его не лечить, то можно легко попасть в группу риска развития рака эндометрия. Если вам поставят диагноз «поликистоз яичников», то порекомендуют принимать лекарства, стимулирующие выработку в организме инсулина.

Обязательно обратите внимание на лишний вес. Физические упражнения и самоконтроль в питании вместе с лечебными мерами помогут привести гормоны в норму.

ЕСЛИ МЕСЯЧНЫЕ ПРЕКРАТИЛИСЬ

То есть, они отсутствуют три месяца и дольше, это — веский повод обратиться к врачу, который прежде всего должен исключить беременность, проведя исследование и УЗИ. Если она отсутствует, врач назначит анализ крови, чтобы определить уровень гормонов, так как причиной прекращения месячных может быть приближение менопаузы, особенно, если вам уже за сорок. И чем раньше вы об этом узнаете, тем больше у вас шансов вовремя начать гормонозаместительную терапию, чтобы защитить свои кости и сердце от риска, связанного со снижением уровня эстрогена.

Отсутствие месячных может свидетельствовать и о развивающейся в гипоталамусе доброкачественной опухоли. Но хотя она и доброкачественная, без лечения она будет расти, негативно влияя на выработку жизненно важных гормонов, и сдавливать зрительный нерв, вызывая головные боли и проблемы со зрением.

Если вы постоянно испытываете повышенные физические нагрузки (до изнеможения занимаетесь фитнесом или спортом), увлекаетесь диетами, доктор должен установить, нет ли у вас признаков аменореи, анорексии и остеопороза — часто развивающихся у женщин атлетического сложения, в организме которых из-за постоянно испытываемого им стресса прекращаются и овуляция, и выработка эстрогена.

Настоящая же опасность заключается в том, что при недостатке этих гормонов у молодых еще женщин кости становятся хрупкими, а значит, существует повышенный риск переломов. Как об этом узнать? Врач может направить вас на

анализ крови для определения уровня гормонов и на исследование плотности костей.

СТАЛИ СЛИШКОМ ЧАСТЫМИ...

Регулярный цикл в 21 день — норма. А вот нерегулярные или очень легкие менструации могут свидетельствовать о том, что у вас слишком низкий уровень гормонов: или эстрогена, или прогестерона. Показет это анализ крови на гормоны.

Частые месячные могут быть признаком и климакса, и поликистоза, и отклонений в работе щитовидной железы.

...ИЛИ СЛИШКОМ СКУДНЫМИ

Вообще, месячные, которые продолжаются всего три дня и не требуют серьезных прокладок — достаточно маленьких тампонов — бывают и у абсолютно здоровых женщин, это — особенность организма. Но если они только в последнее время стали такими скудными, что на прокладке остается пятнышко размером с фасолину, стоит показаться врачу.

А врач порекомендует проверить уровень гормонов и глюкозы в крови, а также измерить плотность костей. Потому что такое явление может быть признаком поликистоза яичников, сочетания аменореи с анорексией и остеопорозом, дисфункции щитовидной железы, а также опухоли гипоталамуса.



Пожалуйста, назовите признаки беременности.

Быстрее всего по времени появляются так называемые «сомнительные признаки беременности»: изменение вкуса, обоняния, аппетита; появление сонливости, раздражительности, иногда — изменение пигментации на лице, по средней линии живота, около сосков. Может быть тошнота, рвота. Затем (или одновременно) появляются «вероятные признаки беременности». Это — прекращение месячных, увеличение в объеме молочных желез. Из них может выделяться молозиво. При осмотре врач определяет увеличение матки, изменения в половых органах, молочных железах. Достоверные признаки выявляются при обнаружении самого плода, особенно его сердцебиения. В наше время это можно сделать на ранних сроках беременности с помощью УЗИ.

Во время операции «кесарево сечение» у меня обнаружили двурогую матку и рассклели перегородку, чтобы два рога соединились. Каковы последствия этой операции? Смогу ли я впоследствии иметь детей?

Рассечение перегородки проводится, если возможно, до беременности, чтобы не было осложнений во время нее и родов. И это сделано как раз, чтобы не было проблем для осуществления детородной функции.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 30 лет. С 16 лет начались проблемы: избыточный рост волос на лице (над верхней губой, на подбородке) и теле (на белой линии, вокруг сосков, на руках и ногах) и прыщи в придачу. Из аптечных средств использовала всё: «Зинерит», «Клензит», «Скинорен», «Эффезел», «Базирон», «Куриозин», «Ретиноевая мазь» и т. д. Прыщей становилось то чуть меньше, то чуть больше, но совсем они не прошли и продолжают оставлять шрамы.

В 2005 году обращалась к гинекологу-эндокринологу. Был выявлен повышенный уровень пролактина, остальные гормоны в норме. После лечения бромокриптином пролактин пришел в норму. Сейчас с гормонами все нормально. Однако на состоянии кожи это не отразилось.

Хотела походить на фотоэпиляцию. Реально ли это помогает? Процедура не из дешевых.

И вновь о прыщах... Читала, что хорошо помогает знаменитая мезотерапия. Насколько это так?

Мезотерапия в лечении акне (прыщей, угрей) — вспомогательный метод. Маловероятно, что с его помощью можно добиться стойкого прекращения высыпаний.

Наиболее эффективным методом лечения акне в настоящее время остается системная терапия препаратами, содержащими системный изотретиноин (в России это «Роаккутан», «Акнекутан» и «Сотрет»). Это единственный способ добиться стойкого положительного эффекта при данном заболевании. Однако целесообразность назначения такого лечения стоит обсудить с дерматологом при личной консультации.

Второй вариант, который может сработать в Вашем случае — комбинированные контрацептивные гормоны (например, «Ярина плюс»). Опять же, назначение их надо обсуждать с дерматологом и гинекологом.

Что касается лишних волос, то фотоэпиляция — действительно, эффективный метод решения проблемы. Надо только понимать, что одной процедурой здесь дело не обходится. Разрушаются только те фолликулы, из которых в данный момент растут волосы. А через некоторое время прорастают их «соседи» и тоже выбрасывают волосы. Поэтому процесс избавления от ненужной растительности с помощью фотоэпиляции проходит в течение нескольких месяцев и включает серию процедур.



СТУЛЬЧИК НА ВЫЕЗД

Когда ребенку исполнится 7-8 месяцев, его уже можно взять с собой в гости к бабушкам-дедушкам или к друзьям. Вот только одна загвоздка. Кормить его придется, держа на руках. Не станете же вы всюду возить с собой столик для кормления! Зато вы можете, потратив немного времени, сшить ему замену.

Детский чехол для взрослого стула — это довольно высокий и широкий мешок, чтобы его можно было надеть на спинку любого стула, с завязками по бокам, к одному краю которого пришито матерчатое подобие подгузника (тоже с завязками).

В гостях, вы можете надеть на спинку любого стула чехол, зафиксировав его завязками, чтобы плотно сидел, подобие подгузника оборачиваете, как трусики, вокруг своего малыша, а завязки привязываете к тем, которыми зафиксирован чехол на стуле. Малыш может свободно болтать ножками и ручками и в то же время не занимает ваши руки, которые потребуются вам для того, чтобы его накормить.

Такой чехол займет в сумке совсем немного места и решит очень важную проблему, когда вы будете в гостях, на даче или в кафе.



ВСЕ ПТИЦЫ В ГОСТИ БУДУТ К НАМ



Пришло время позаботиться о жилье для пернатых друзей. Чем больше домиков для них вы устроите в своем саду, тем больше птицы будут радовать ваши глаза и уши. Но даже если приготовленные вами домики не пригласятся птицам, они станут оригинальным декоративным украшением для вашего сада.

● Помните, что домики для птиц можно разместить не только на деревьях, но на стене летней кухни или сарая, на заборе, подвесить под козырек крыши.

● А много расположенных рядом, например, на стене или заборе, одинаковых или разных домиков — необычный и запоминающийся элемент украшения сада.

● Домики не обязательно сколачивать из дощечек, материалом для них может послужить все, что угодно: старый сапог, лейка, ковшик, цветочный горшок, почтовый или посылочный ящик.

● Украсьте домики растениями-суккулентами, рисунками, резными деталями — по своему усмотрению.

Чем больше фантазии вы проявите, тем интереснее и необычнее будут выглядеть домики. Как, например, у хозяина участка, который вырезал на передней панели скворечника подобие кошачьей мордочки. Очень символично, что эта кошечка никак не может съесть птичку, вылетающую у нее из рта.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Ранней весной зеленый лук — удовольствие не из дешевых, поэтому предлагаем продлить ему жизнь. Купите пучок лука с корешками. Отрежьте нижние части белых частей, поставьте их в маленькую банку и налейте столько воды, чтобы корешки были в воде. Подливайте воду регулярно, корешки не должны высыхать. Через несколько дней вы увидите зачатки новых зеленых перьев лука. После этого он начнет расти довольно быстро. Когда перья лука отрастут, можете повторить процедуру сначала, а можете высадить растение в почву и ждать, когда лук вырастит головку.



ЖИЛПЛОЩАДЬ ДЛЯ РЕДИСКИ

Нужное расстояние между семенами, правильная глубина заделки, необходимость проредивать всходы — все это останавливает многих начинающих огородников, когда они решают, связываться с выращиванием редиса или нет. Никакой прополки и проредивания не потребуются, если вы посеете редис в ячейки упаковки для яиц.

Вскопайте и разровняйте грядку под редис. В каждой ячейке шилом проколите небольшое отверстие. Расставьте упаковки в рядок на грядке, немного вдавив их в почву. Разложите в каждую ячейку по семечку редиски, присыпьте землей и полейте. Через неделю редиска взойдет и вам останется только поливать ее. Если вдруг она начнет так бурно расти, что станет выглядывать из ячеек, присыпьте их землей, чтобы корнеплоды не зеленели на свету.

УДОБНЫЙ РАССАДНИК В НЕУДОБНОМ МЕСТЕ

Наверняка в вашем саду есть местечко на солнышке, которое вы не используете, так как оно расположено у самого забора. Оно отлично подойдет для приподнятого рассадника.

Вам понадобится подставка из металлического уголка или деревянного бруса и сбитый из досок ящик. Высота подставки вместе с ящиком должна быть такой, чтобы вы могли работать с рассадой не наклоняясь. К задней стенке ящика прикрепите раму, затянутую толстым полиэтиленом. Прикрепите ее к забору, это придаст дополнительную устойчивость всей конструкции. Треугольные боковинки и передние рамы тоже затяните полиэтиленом. Передние рамы закрепите на рояльных петлях и снабдите подпорками или придумайте удобный вам способ удержания рам в открытом состоянии.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПНЕЙ

Пни рано или поздно появляются в каждом саду, и их не так легко выкорчевать. Поэтому предлагаем попробовать способ, которым издавна пользуются английские садоводы.

Просверлите в пне несколько глубоких отверстий, засыпьте их магнием и полейте. Старые подгнившие пни начнут распадаться очень быстро, а для живых пней свежей срезки потребуется не менее месяца.

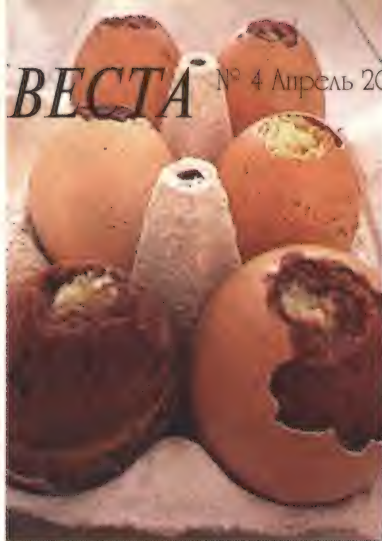
ПЕРЕНОСНАЯ КЛУМБА-ПИРАМИДА

Пирамидальная вертикальная грядка-клумба хороша тем, что она разборная и ее можно убрать на зиму в сарай, чтобы не портилась древесина, а весной снова выставить на любое удобное вам место. Емкость желобов в ней небольшая, но достаточная, чтобы выращивать зелень и однолетние цветы.

Когда будете делать такую клумбу-пирамиду, не забудьте у нижнего яруса сделать поддон, чтобы не просыпалась земля. Тогда ее можно будет установить не только на газоне, но и на асфальте, и даже на открытой террасе.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



...И КУЛИЧИ ШОКОЛАДНЫЙ

Взбейте миксером белки 4 яиц. Продолжая взбивать, добавьте желтки, 1 стакан сахара, 100 г размягченного сливочного масла, 1 ч. ложку соды и пакетик пекарского порошка. Отдельно смешайте 1 стакан муки, 1 стакан кукурузного крахмала и 2-3 ст. ложки порошка какао. Аккуратно соедините все ингредиенты и вылейте в смазанную маслом форму для кексов с выемкой посередине, заполнив ее на две трети, присыпьте хлебными крошками. Выпекайте кулич в разогретой духовке до готовности. Остывший кулич переверните на тарелку, облейте растопленным шоколадом и украсьте половинками грецких орехов.



БИСКВИТНЫЕ

Хорошенько вымойте 8 крупных яиц, в нижней более широкой части проколите иглой дырочку и острым тонким ножом (или другим способом), откалывая по самому маленькому кусочку скорлупы, расширьте дырочку до отверстия диаметром около 1 см. Вытряхните содержимое яиц в одну миску. Если белок с желтком не хотят выскакивать, просуньте внутрь яйца зубочистку или шпажку и пошевелите там ею. Еще 3 яйца разбейте в другую посуду — они пойдут в тесто. Пустые скорлупки промойте под тонкой струей холодной воды и замочите на 30 минут в солевом растворе (100 г соли на 1 литр воды). Осторожно опускайте скорлупки в емкость с соленой водой, чтобы они наполнились. Из фольги в несколько слоев сделайте невысокие кольца, которые будут удерживать скорлупки в вертикальном положении при наполнении тестом и выпечке.

Взбейте до однородности 100 г размягченного сливочного масла и 100 г сахара, добавьте 3 яйца, опять взбейте, потом добавьте 100 г муки, смешанной с 1 ч. ложкой соды и хорошенько перемешайте тесто. Разделите его пополам. В одну часть добавьте 2 взбитых и слегка присоленных мелкой солью желтка, а во вторую — смесь из 1 ч. ложки какао порошка и молока. Вы можете приготовить отдельно желтые бисквитные яйца и отдельно шоколадные, а можете смешать оба теста в каждом яйце.

Влейте в скорлупки немного растительного масла и покрутите их, чтобы масло равномерно смазало внутреннюю поверхность скорлупок, излишки слейте. Выставьте скорлупки на колечки из фольги и заполните тестом с помощью кондитерского мешка. Заполняйте почти доверху. Если немного теста вылезет за пределы скорлупы при выпечке, когда бисквит остынет, ее можно будет аккуратно подрезать острым ножом, чтобы яйца получились законченной формы. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°, 20-25 минут. Дайте яйцам остыть и осторожно очистите их от скорлупы. Украсьте по желанию.



ФРУКТОВЫЙ

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте, только без какао. Разделите его пополам, в одну часть добавьте мак, во вторую — горсть вяленой вишни. Вылейте в форму, смазанную маслом, тесто с маком, затем тесто с вишней. Выпекайте в разогретой духовке до готовности. Дайте куличу остыть, переверните на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

ПОРЦИОННЫЕ

Приготовьте тесто по тому же рецепту, добавьте в него распаренный, обсушенный и обвалянный в муке изюм. Форму для маффинов выложите бумажными фетончиками, влейте до половины объема тесто и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Выньте почти остывшие куличики из формы, облейте жидкой сахарной помадкой и украсьте маленькими яйцами из марципана или глазированного шоколада.

При желании можете вылить в формы половину теста, добавить по 1 ст. ложке клубничного джема, а затем долить оставшееся тесто.



24 К вашему столу К ОБЩЕМУ СТОЛУ

Предложенные рецепты блюд подходят и для праздничного застолья, и для воскресного обеда.

СЕМИСЛОЙНЫЙ САЛАТ

Для этого салата нужна стеклянная емкость: салатник или форма для запекания. Главное, чтобы все слои были видны. Помните, что они не должны быть одинаковой толщины, так что с количеством тех или иных ингредиентов вы можете экспериментировать.

1-й слой. Мелкие или порезанные крупные салатные листья.

2-й слой. Кубики ветчины, колбасы, отварной или жареной курицы или индейки. В идеале для этого слоя нужно два, а лучше три вида мяса.

3-й слой. Кубики авокадо, сбрызнутые лимонным соком.

4-й слой. Раскрошенный сыр с голубой плесенью. Его можно положить совсем немного.

5-й слой. Смесь из равного количества нежирной сметаны, натурального йогурта и майонеза.

6-й и 7-й слои. Поджаренный до хруста и раскрошенный бекон и помидорчики черри, которые дополнительно играют роль украшения.



КОРДОН БЛЮ В ДУХОВКЕ

Отбейте до толщины 1 см 4 филе из куриной грудки, смажьте дижонской горчицей, посыпьте мелко порезанным зеленым луком, но лучше шнитт-луком или луком-резанцем. На каждое филе выложите по ломтику вареной ветчины и пластинке сыра, сверните филе в рулетики, подвернув концы внутрь. Взбейте яичный белок с 1 ст. ложкой воды. Несладкие кукурузные хлопья измельчите скалкой в крошку. Рулетики обмакните в белок, запанируйте в кукурузных крошках и выложите в застеленную пергаментом форму. Запекайте в разогретой духовке 25-30 минут, пока курица внутри не станет белой.



РИС НА ВОСТОЧНЫЙ МАНЕР

Сварите до готовности 1 стакан коричневого риса, дайте ему остыть. Ананас разрежьте вдоль пополам, вырежьте из кожуры мякоть и порежьте мелкими кубиками. Немного срежьте нижнюю часть ананасной «чаши», чтобы она могла стоять.

В сотейнике или воке раскалите 1 ч. ложку растительного масла, поджарьте 700 г креветок, очистите их, оставьте несколько штук на украшение блюда, остальные порежьте. В сотейнике в течение 1 минуты обжарьте мелко порезанный пучок зеленого лука, стручок острого перца и 3 порезанных зубка чеснока, добавьте рис, ананас, несколько раз все перемешайте, добавьте 2 ч. ложки соевого соуса, порезанные креветки, перемешайте и тушите всё 30 секунд. Выложите рис в ананасовую чашу, украсьте креветками и зеленью кинзы, подавайте теплым.



МЯСНОЙ РУЛЕТ

Разрежьте 1 кг мякоти свинины и отбейте так, чтобы у вас получился прямоугольный пласт мяса толщиной не более 1 см.

Смажьте одну сторону горчицей и пастой из измельченных в блендере 3 зубков чеснока и большой луковицы. Сверните рулет, обвяжите его нитками и обмажьте смесью из 2 раскрошенных говяжьих бульонных кубиков, 1 ст. ложки порошка паприки и 1 ст. ложки измельченной сухой душицы (орегано). Дайте помариноваться рулету в холодильнике несколько часов, затем обжарьте со всех сторон на растительном масле и, подлив немного воды, тушите под крышкой до готовности. Можно сразу выложить рулет на противень и запечь в разогретой духовке на среднем огне около 1,5 часа. Готовому рулету дайте 15 минут «отдохнуть» и снимите нитки.

Подавайте с клюквенным соусом или хреном. Помните, чтобы нарезать рулет тонкими ломтиками, ему надо дать остыть.

КУЛЕБЯКА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦАМИ

Из 400 г муки, 1 пакетика сухих дрожжей, 5 ст. ложек растопленного сливочного масла, 1 ч. ложки сахара, 1 ч. ложки соли, 1 яйца и еще 1 желтка, 0,5 стакана теплой воды замесите тесто и дайте ему подняться 2 раза. Раскатайте его на подпыленной мукой доске в прямоугольный пласт. Распределите по тесту начинку, подверните со всех сторон края и защипите, чтобы получился закрытый прямоугольник. Смажьте его взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

Для начинки. Порежьте 1-1,5 кг свежей капусты. Распустите в сотейнике 100 г сливочного масла, выложите капусту, посолите, поперчите и, помешивая, слегка обжарьте, добавьте 0,5 литра молока и тушите на слабом огне до полной готовности капусты и испарения жидкости. Сварите вкрутую 10 яиц, очистите их и порежьте вдоль на 6-8 частей. Когда капуста немного остынет, смешайте ее с яйцами.



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САЛЬСОЙ

Для сальсы: порежьте и смешайте по пучку зелени петрушки и базилика, 5 анчоусов, 2 ст. ложки каперсов, 1 стручок зеленого горького перца, 2 зубка чеснока, добавьте сок 1 лимона, 150 мл оливкового масла, черный перец и соль по вкусу.

Выложите на смазанный маслом противень 6 среднего размера потрошенных и обезглавленных морских окуней или радужных форелей. Острым ножом сделайте на каждой рыбине по 3 косых надреза и вложите в них по 1 ч. ложке сальсы. Запекайте рыбу в разогретой духовке до готовности, не переворачивая. Подавайте рыбу с дольками лимона и остатками сальсы.

ПИРОГ С ШОКОЛАДОМ

Смешайте 130 г размягченного сливочного масла с 80 г сахара, 1 яйцом и еще 1 желтком, 1 ч. ложкой ванильного экстракта, 1 ч. ложкой соды, всыпьте 300 г муки и быстро замесите тесто. Разделите тесто на две части в соотношении 1 : 3, заверните обе части в полиэтиленовую пленку и положите в холодильник на 30 минут.

Смешайте 2 ст. ложки муки, 1 яйцо и 0,5 стакана молока. Доведите до кипения 1,5 стакана молока с 0,5 стакана сахара, тонкой струйкой влейте мучную смесь и при постоянном помешивании доведите крем до загустения. Снимите с огня и, пока крем горячий, добавьте в него 100 г шоколада, натертого на терке или поломанного на мелкие кусочки. Продолжайте помешивать крем, пока шоколад не растворится, а крем не станет однородным. Дайте ему остыть до теплого состояния.

Большую часть теста разомните в круглой форме пальцами в тонкий пласт так, чтобы получилась заготовка из теста с бортиками. Влейте в нее крем, разровняйте и украсьте вырезанными из оставшегося теста полосками или фигурками. Выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке 25-30 минут.





ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ

Праздник Светлой Пасхи невозможно представить без разноцветных покрашенных или разрисованных яиц. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию несколько способов оформления пасхальных яиц и способов их подачи.

«ВОДНЫЙ МАНИКЮР»

Хотите, чтобы ваш пасхальный стол украсили декоративные яйца, выкрашенные яркими разноцветными разводами? Вам потребуются: пластмассовые заготовки яиц, несколько ярких лаков для ногтей и пластиковый стаканчик.

Налейте в стаканчик воды на две трети, капните по несколько капель лака и зубочисткой осторожно перемешайте лак. Опустите в стакан яйцо, зубочисткой притопите его, чтобы оно полностью оказалось под водой, затем достаньте двумя пальцами и, держа яйцо, сделайте несколько взмахов рукой, чтобы лак быстрее высох. Повторите эту же манипуляцию с остальными яйцами.

Да, это будут декоративные яйца, которые есть нельзя, но создать праздничную атмосферу в доме они помогут, а если их оригинально упаковать, то будет не стыдно и подарить родственникам или друзьям.

«РУССКИЙ АВАНГАРД»

Используя детские восковые карандаши и фломастеры, вы можете разрисовать яйца любыми абстрактными рисунками. Привлеките к этому занятию детей.

«ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ»

На сваренных вкрутую яйцах нарисуйте акриловыми красками для стекла или керамики веточки вербы. Пасхальные символы будут выглядеть очень изящно и празднично. Выбирайте для рисунка яйца разного природного цвета: от белого до темно-бежевого.

«ДЕТСКИЙ МУЛЬТИК»

Купите в магазине швейной фурнитуры пластмассовые кукольные глазки и приклейте их к сваренным вкрутую белым яйцам, добавьте нарисованные маркером улыбки. Получатся забавные мордашки, которые наверняка понравятся детям.

«ПЕЙЗАЖ»

Купите акварельные краски на медь, которые можно считать съедобными, и нарисуйте пейзажную картинку, используя несколько белых яиц. На одном пусть будет голубое небо и яркое солнце, на другом травка и цветы, а некоторые можно раскрасить в цвета божьих коровок. Все вместе они будут создавать впечатление яркого весеннего лужка.

КОРЗИНКА ДЛЯ ЯИЦ

Наверняка в вашем доме есть декоративная плетеная корзинка. Обрежьте по размеру корзинки бумажную ячеистую упаковку для яиц и выкрасьте ее в цвет корзины. Вставьте упаковку в корзину, выложите в ячейки крашенные яйца и украсьте дополнительно цветами, сезалем и ленточками по своему усмотрению.

ПОДСТАВКА ДЛЯ ЯИЦ

Из картонных втулок от туалетной бумаги, разноцветной жатой бумаги, ленточек, кружевной тесьмы, искусственных цветов и бус можно смастерить такие красивые подставки для яиц, что сами яйца даже необязательно красить.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Недавно я была в церкви и обратила внимание, что у стены с правой стороны расположены столы и скамейки. Старушки сидели на этих скамейках во время службы, а когда нужно было, то вставали, выходили в центр храма, крестились и молились вместе со всеми. Я тоже минут на 15 присела на скамеечку. И поняла, что это была самая лучшая для меня служба — я совсем не думала о ногах. Почему нельзя в православных храмах поставить стулья или хотя бы скамейки? Ведь иногда службы занимают довольно много времени.

Ро всех храмах по периметру стен установлены скамейки, стулья или табуреты — для того, чтобы больные, пожилые люди или инвалиды, которые по тем или иным причинам не могут выстоять даже самые короткие службы, они совершаются утром и вечером, могли присесть. Но даже те кто сидят, чувствуя за собой перед Богом вину, потому что не могут предстать перед Богом на ногах, в самые ответственные моменты службы пытаются встать. Служба, в среднем, совершается два с половиной часа. Если Вы относите себя к вышеупомянутым людям, можете присесть там же.

В прошлом году у меня был такой случай. Я купила кусок мяса, чтобы приготовить его на Пасху и неслась его домой, но, проходя мимо церкви, встретила подругу, которая спешила в храм, чтобы приложиться к Плащанице. Я тоже решила зайти в церковь вместе с ней, но она сказала, что с мясом (а тем более сыром) в храм заходить нельзя.

Не могли бы вы объяснить, почему?

Есть определенные правила, по которым мясо животных, употребляемых в пищу, в церковь заносить нельзя, потому что Ветхозаветная кровная жертва была заменена пришествием Иисуса Христа в мир на Новозаветную, бескровную жертву. Но один день в году, как раз в Великую Субботу — субботу перед

Пасхой, когда освящаются куличи и все пасхальное разговление, можно принести в храм для освящения и мясо.

В Интернете есть информация о том, что 11 поместных церквей мира, включая Константинопольскую, Антиохийскую, Александрийскую, Кипрскую, Болгарскую, Румынскую и Греческую, празднуют Рождество Христово, как и католики, в ночь с 24 на 25 декабря. Они пользуются так называемым новоюлианским календарем. Церкви, использующие юлианский календарь, празднуют Рождество 7 января — Русская, Иерусалимская, Грузинская, Сербская, а также афонские монастыри и католики восточного обряда, например, Украинская Греко-католическая церковь.

Я не понимаю, почему люди не могут договориться и праздновать Рождество и Пасху в один день! Ведь речь идет о рождении Иисуса Христа — Сына Божьего и земной женщины, который родился, как человек, жил на земле, а затем умер, как человек. Мог ли один и тот же человек родиться и умереть в разное время?

Я неоднократно задавала этот вопрос и священникам, и просто церковнослужителям, считающимся истинно православными христианами, но все они начинали объяснять такое несоответствие разными календарями: юлианским, григорианским, а теперь еще и новоюлианским.

Но разве солнце восходит по календарю? Весна сменяет зиму, а лето весну потому, что так напи-

сано в календаре? Наверное, все-таки, любой календарь отражает действительность, а не наоборот.

Любая поместная православная церковь живет либо юлианским календарем, либо григорианским. И любая церковь живет тем календарем, которым живет государство, в котором она расположена, потому что изначально церковь входила в структуру управления любого серьезного государства, и так как до революции церковь и государство были едины, то установление Петром I на территории нашей страны юлианского летоисчисления было законом к исполнению священнослужителями церкви русской. А поскольку Православная церковь живет традициями, то священноначалием центральных регионов нашей планеты — России и стран бывшего Советского Союза — было принято решение не менять юлианский календарь на григорианский.

Моя подруга иногда произносит такие слова: «Что-то я давно не хворала. Наверное, Господь от меня отвернулся». Она считает, что если у человека все в жизни складывается так, как он хочет, и жизнь течет легко и благополучно, это значит, что Господь от него отвернулся. А когда Бог помнит о нем, он посылает ему испытания в виде болезней, потерь и прочих бед. Неужели это действительно так? Ведь

все люди хотят в жизни не мучений и испытаний, а спокойствия и достатка, а друг другу желают в первую очередь здоровья.

Е действительности это — не так. Вам нужно радоваться и неустанно благодарить Бога и, бывая в храме на богослужении, обязательно заказывать благодарственный молебен во имя того, что Господь не посещает вас серьезными проблемами: бедами или болезнями.

Когда человек заболевает или у него случаются серьезные проблемы, то Церковь считает, что человек сильно согрешил, и никаким другим способом его невозможно привести к покаянию. А когда человек понимает, что остается один на один с проблемой или болезнью, он призывает на помощь Бога, и Господь через Таинство Евхаристии его исцеляет.



Православный календарь на май (новый и старый стиль)

- 2 мая / 19 апреля — Блж. Матроны Московской
- 6 / 23 — Вмч. Георгия Победоносца. Иверской иконы Божией Матери (второе обретение списка иконы)
- 9 / 26 — Поминование усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
- 10 / 27 — Преполовление Пятидесятницы
- 17 / 4 мая — Отдание праздника Преполовления Пятидесятницы
- 21 / 8 Апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 22 / 9 — Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар
- 24 / 11 — Отдание праздника Пасхи и предпразднство Вознесения Господня. Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских
- 25 / 12 — Вознесение Господне.

НАЕДИНЕ

Раньше у нас с мужем всегда была довольно интенсивная интимная жизнь. Но когда я забеременела, пришлось ее ограничить, а после рождения дочки мы и вовсе стали спать в разных комнатах. Я очень уставала, находясь в постоянном напряжении целый день, да еще один на один с маленьким ребенком, а ночами девочка часто плакала, так что мне было совсем не до секса, и я была даже довольна, что муж почует отдельно — так он может хотя бы полноценно выспаться. Сейчас малышке уже полтора года, она уже давно хорошо спит по ночам, да и я привыкла к заботам о ребенке и втянулась в этот ритм жизни — стало легче.

Но привычка спать отдельно у мужа закрепилась, и, само собой, близкие отношения у нас с ним бывают очень редко. В чем дело?

Пыталась поговорить на эту тему с мужем, но он молчит. А я стала переживать, ведь это для меня не только непривычно, но и необъяснимо, и непонятно!

Почему молодой мужчина, а ему нет еще и тридцати, практически потерял ко мне интерес как к женщине?

В семьях, где недавно родился ребенок, сексуальные проблемы возникают часто. Малыш требует постоянного внимания, а кормление, уход за ним, прогулки и прочее отнимают порой все силы. Прибавьте ко всему перечисленному еще и бессонные ночи!

К тому же, срабатывает еще и привычка беречь Вас, что было необходимо во время беременности, и жалеть, когда Вы кормили ребенка грудью.

Вот основные причины того, что Ваш муж постепенно привык вступать с Вами в близкие отношения все реже. Поскольку в начале вашей семейной жизни инициатива близости, скорее всего, исходила от него, Вы к этому привыкли и ждете того же сейчас. Но теперь настало время проявить инициативу Вам. Только не наделайте непоправимых ошибок: не высказывайте мужу своего недовольства его недостаточной активностью, не подтрунивайте, не обижайтесь и ни в коем случае не говорите, что, наверное, после родов Вы стали не такой привлекательной, как раньше. Даже если это отчасти и так, не дайте сами мужу повода критически оценивать и сравнивать Вас нынешнюю с той, какой Вы были до рождения ребенка.

Ваша задача сейчас — заново соблазнить мужа. Как — это уж Вам виднее. Но если и это не поможет, поговорите с ним откровенно и доброжелательно: без упреков, но с явным желанием разобраться и помочь ему стать прежним. И со временем у вас все наладится.

У моего мужа есть друг с детства, Сергей, который часто у нас бывает, приглашает нас на праздники к себе, мы не раз ездили вместе отдыхать — он

стал нам почти родственником. Недавно у него появилась девушка, но какая-то странная. Мы продолжаем встречаться в нашем привычном тесном кругу — раньше проводили много времени вдвоем, теперь — вчетвером. А она вообще общается ТОЛЬКО с моим мужем. В моем доме она смотрит сквозь меня, не слышит, что я говорю, не реагирует на мои замечания — со мной не здороваются и не прощаются. Для нее меня нет, вообще не существует. При этом она охотно разговаривает с моим мужем и даже приглашает его в гости — почему-то одного. Сначала я хотела вовлечь ее в наш спаянный коллектив — сделать ее полноправным его членом, но ничего не получилось. Когда я жалуюсь на ее поведение мужу, он отмахивается, говоря, чтобы я меньше значения придавала словам и действиям этой невоспитанной девчонки. Но мне все это очень не нравится. Что бы могло значить такое ее поведение?

Н а первый взгляд, проблема Ваша, как говорится, выеденного яйца не стоит: девочку не научили в детстве не только правильно общаться с людьми, но и просто доброжелательно и вежливо вести себя — и эта проблема скорее ее, чем Ваша.

Но если посмотреть на ваш тесный дружеский коллектив пристальнее, можно понять, что девочку во всем вашем обществе интересует только Ваш муж. Ради него она к вам приходит, возможно, ради него и с Сережей встречается, а уж Вас в упор не видит точно из-за того, что Вы ей мешаете. Прекратите всякое общение с этой маленькой хищницей и никогда больше не пускайте ее на порог своего дома. А чтобы не ссориться с Сергеем и дать ей как следует прочувствовать то, что испытываете Вы, оплатите ей той же монетой.

Например, приходят они с Сергеем к вам в гости, Вы открываете дверь и громко отчетливо произносите: «Сережа, проходи, мы так рады тебя видеть! А больше никого с тобой нет?» — и заглянув за приоткрытую дверь на лестницу, пропускаете Сергея в дом и прямо перед носом у маленькой нахалки сильно хлопаете дверью. После этого, если со стороны ваших мужчин последуют какие-то вопросы, ничего не объясняйте, а делайте вид (как она), что ничего не слышите и не видите — разговаривайте с мужем и его другом, как прежде.

А девицы — нет. И никогда не было. А главное — не будет здесь больше никогда. При необходимости объясните свое поведение

Сергею. А на вопросы мужа отвечайте, что Вам надоело хамство этой девицы и вы решили ответить ей тем же.

Не стесняйтесь и сделайте это, потому что именно такие откровенные маленькие нахалки чаще всего и уведут мужчин из семей, причем, выбирая самых лучших.

Мы поженились 22 года назад и все это время жили очень хорошо: у нас двое детей, большой дом, конфликты бывают очень редко.

Но вот уже полгода с моим мужем стало твориться что-то непонятное.

Общению с семьей он стал предпочитать одиночество, мою компанию променял на компанию телевизора, а иногда может и вообще всю ночь сидеть на кухне без света и смотреть в окно.



Всё началось после встречи с выпускниками их класса, когда он вернулся из кафе, где проходила встреча, со словами: «Да, постарел я капитально!»

Потом у него время от времени, как бы продолжая какой-то внутренний монолог, стали вырываться фразы: «Если бы я не был женат!» или «Ему хорошо, у него нет жены...»

Что произошло на этой встрече выпускников? Почему мой муж так изменился? Что на него так повлияло? Я не знаю ответов на эти вопросы. Если бы знала, мне было бы легче, но прямо спросить об этом у мужа я не могу — да это и бесполезно — он не отвечает.

Я вся извелась. Боюсь, что у меня сдадут нервы, и может разразиться настоящий скандал. Может, это я в чем-то виновата? Что я могу сделать, чтобы наша жизнь вернулась «на круги своя»?

Успокойтесь. Вы ни в чем не виноваты. А виноват так называемый «кризис среднего возраста», который практически у всех мужчин наступает в диапазоне между сорока и пятьюдесятью годами — поэтому его еще называют «кризис сорока». В этот период мужчины переосмысливают свою жизнь, вспоминают себя «юными и счастливыми» и сравнивают с нынешними. Свои мечты и стремления сопоставляют с реальными успехами и достижениями или неудачами и провалами.

А если в это же самое время кого-то из них накрывают романтические воспоминания юности, происходит психологическое смещение мечты и реальности. Вот почему многим в этот момент так хочется вернуть свою молодость и переписать жизнь с черновика на белое, пока не поздно.

А поскольку представления о счастье у людей часто бывают связаны с тем светлым и беззаботным состоянием души, какое было у них в юности, когда они не были обременены семьей, они начинают тосковать по минувшему «неженатому» времени.

У Вашего мужа начало кризиса среднего возраста совпало со встречей выпускников, которая всколыхнула в нем не только воспоминания, но и былые чувства.

Практически каждый человек переживает нечто подобное, а тем, кто рядом с ним, не остается ничего иного, как этот период переждать, перетерпеть. И при этом не обижаться, не лезть с расспросами и разговорами. Наберитесь терпения. Кризис пройдет, все образуется, и ваша семья снова станет счастливой.

Когда-то давно, еще в ранней юности, мы с подружкой обсуждали такое

явление, как измены женатых мужчин. К единому мнению не пришли, а юношеский максимализм мешал рассмотреть проблему со всех сторон. Помню, что тогда мы из нашего обсуждения сделали несколько выводов.

1. Если мужчина изменяет жене, он должен делать это так, чтобы жена ни о чем не узнала.

2. Простить измену можно, но лишь в том случае, если муж объясняет ее какими-то случайными обстоятельствами, искренне раскаивается и обещает не только не изменять, но даже в подобные ситуации больше не попадать.

3. Самое ужасное — измена мужа с вашей же подружкой. Вот этого прощать ну никак нельзя!

4. А еще мы договорились, что если кто-то из нас узнает об измене мужа подружки, то сразу же ей об этом расскажет.

Мы обе были уверены, что «жить надо с открытыми глазами» и нельзя позволять мужчине, даже любимому, обманывать себя.

С тех пор прошло немало лет, мы повзрослели, обе вышли замуж. Жизнь не только у нас, но и во всем мире, изменилась, и это отражается на отношениях людей. Сейчас я не стала бы рассуждать так категорично об изменах, но...

Недавно я, проходя днем по одной из центральных улиц нашего города, случайно увидела, как муж той самой моей подружки помогал выйти из машины какой-то женщине, которая счастливо улыбалась и выглядела радостно-возбужденной.

Действие происходило рядом с дорогой гостиницей, куда эта парочка и направилась. По всему было видно, что они — любовники.

Я не знаю, что мне теперь делать! С одной стороны, я обещала подружке сообщить ей, если что-то узнаю об измене ее мужа. А с другой — как такое расскажешь! А если у них после моего рассказа испортятся отношения, а то и вовсе супруги разведутся? Получится, что это произойдет из-за меня? Я этого не хочу! Но как быть с обещанием, данным друг другу в юности?

Вы сами уже ответили на свой вопрос. Конечно, лучше ничего подружке не говорить, ведь с момента вашего обоюдного обещания прошло уже много вре-

мени и, как Вы сами пишете, многое в жизни изменилось. И о чем Вы собираетесь сообщить подружке? О том, что сами видели ее мужа возле дорогой гостиницы во время рабочего дня? Да это может быть что угодно: муж подружки с сотрудницей отправились в гостиницу, чтобы лично осмотреть номер, который они собираются забронировать для какой-нибудь важной персоны, вскоре прибывающей в их фирму. Все знают, что при дорогих гостиницах очень часто бывают различные рестораны. А в таких ресторанах крупные фирмы часто проводят корпоративы — возможно, они направлялись туда... И таких вариантов может быть сколько угодно.

Но даже если муж подружки действительно проводит время в гостинице с любовницей, он уже давно придумал себе какое-то оправдание, и жена ему поверит, а Вам могут отказать не только в дружбе, но и в дружбе с этой семьей.

У меня есть сын от первого брака, а недавно я снова вышла замуж. Муж очень хочет ребенка (у него детей нет), а я не могу решиться, понимая, что

муж теперь будет любить своего малыша, а мой сын будет обделен.

Получится, что у нас будет полноценная семья, состоящая из трех родных людей, а мой ребенок, нужный только мне, будет от этого страдать. Что делать?

Все будет зависеть от вас с мужем. То, что он хочет от Вас ребенка — понятно, но главное — чтобы этого же захотели и Вы. А Ваши опасения, касающиеся того, что муж будет любить «своего» ребенка больше, чем вашего общего, пока ни на чем не основаны. Отказываясь родить еще одного наследника, Вы обрекаете своего, уже существующего, малыша на участь зацелованного эгоиста. А вот расти с чувством старшего брата, способного чему-то научить, от чего-то защитить, взять на себя ответственность за кого-то слабого — очень ценно. Это обязательно пригодится Вашему ребенку в жизни.

Подумайте об этом хорошенько, обсудите с мужем и решайтесь. Если вам удастся создать в семье нормальную обстановку, где будут царить взаимопонимание и взаимовыручка, Вы можете быть уверены, что во взрослой жизни ваш младший никогда не останется один — у него будет старший брат, с которым всегда можно посоветоваться, на которого можно положиться, к которому можно обратиться за помощью.

И это — главное.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Ширина накидки 25 см, длина 98 см.

НАКИДКА С БАХРОМОЙ

Простая в исполнении небольшая накидка с очень длинной бахромой вызовет у Вас настоящий восторг!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 330 м/100 г) — 350 г; прямые и круговые спицы № 2,5; булавка для снятия петель, 4 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры: резинка 1 х 1, лицевая гладь, платочная вязка.

Описание работы

Накидка состоит из 4 частей, связанных поочередно. Каждая часть пронумерована на схеме, направление вязания показано стрелками.

Наберите на спицы 80 п. Свяжите резинкой 1 х 1 полотно № 1 длиной 90 см. Последний ряд провяжите по 2 п. вместе, петли можно не закрывать, а оставить на булавке или на круговых спицах. Затем из края полученного полотна наберите петли из расчета: 3 п. из 4 поперечных рядов (вытягивая 3 п. подряд из каждого поперечного ряда, а один пропуская). Это необходимо для соответствия между вязанием в разных направлениях. Набранные петли для полотна № 2 вяжите лицевой гладью на высоту 4 см. Петли оставьте открытыми и переместите на круговые спицы с длинной леской.

Закончите вязание полотна накидки вывязыванием планок для застежки с двух сторон накидки (части № 3, 4). Для этого наберите петли с одной узкой стороны накидки, для части № 3, при этом вытягивайте петли только из лиц. п. (изн. пропускайте), из узкого края лицевого полотна № 2 наберите 3 п. подряд, одну пропускайте.

Свяжите полоску на высоту 4 см (18 р.) платочной вязкой. В отмеченных на схеме местах сделайте петли для пуговиц. С другого края полотна петли с булавки снимите на спицы, вытяните петли из лицевой глади и свяжите 18 р. платочной вязкой (часть № 4).

Бахрома: нарежьте нитки длиной 90 см и сделайте бахрому по всей ширине накидки следующим образом: сверните каждую нить пополам, с лицевой стороны введите крючок в открытую петлю, подцепите одну свернутую пополам нить, введите ее через петлю на лицевую сторону, затем крючком подцепите две нити, свернутые пополам и протяните через петлю на крючок. Закрепите бахрому натягиванием. И так делайте по всей ширине накидки.

Сборка: пришейте пуговицы.

Размер 46-48. Длина по спинке 60 см. БОЛЕРО С КАПЮШОНОМ

Вы можете связать это болеро с капюшоном практически за два-три вечера. Толстые спицы и пряжа облегчат процесс.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа цвета экрю — 550 г, спицы № 7; игла для сшивания.

Узоры: «жгуты» по схеме, изнаночная гладь, резинка 1 x 1.

Описание работы

Вязание начните с левого рукава, одновременно вывязывая переднее и заднее полотно. Направление и начало вязания указано стрелкой.

Наберите на спицы 46 п.

1-й ряд: 17 изн., 12 лиц., 17 изн.

2-й и все четные ряды вяжите, как смотрят петли: лиц. — лицевыми, изн. — изнаночными. Начиная с **3-го ряда**, по центру рукава вяжите узор «жгуты» по **схеме**, а через каждые 6 р. прибавляйте с каждой стороны по 1 п. Прибавки делайте до талии (55 см от начала вязания). Для оформления низа болеро, довязав до линии талии, наберите на спицу дополнительно 6 п. и вяжите их резинкой 1 x 1 следующие 44 см.

Провязав 65 см от начала вязания, разделите вязание на две равные части (перед и спинку), закройте по линии горловины 3 п. со стороны спинки и 6 п. со стороны переда. В следующих рядах со стороны переда закройте еще 2 раза по 1 п. Провяжите отдельно перед и спинку на длину выреза горловины, прибавьте 2 раза по 1 п. со стороны переда, затем наберите на спицы между отдельными частями 9 п., закрытых ранее для горловины, соедините вязание в одно полотно и вяжите по направлению к правому рукаву. Для вязания жгута используйте схему для правого рукава. Не забудьте по талии закрыть 6 п. для оформления низа изделия, а также от талии делать убавления по 1 п. с каждой стороны через каждые 6 рядов.

Капюшон: наберите на спицы 60 п. Вяжите, чередуя 5 р. лиц. и 5 р. изн. глади. Через 19 см от начала вязания по центру капюшона убавьте 3 раза по 1 п. с каждой стороны. Убавления делайте через 1 ряд.

Сборка: сшейте рукава, боковые швы и капюшон сзади. Пришейте капюшон к болеро.

Условные обозначения:

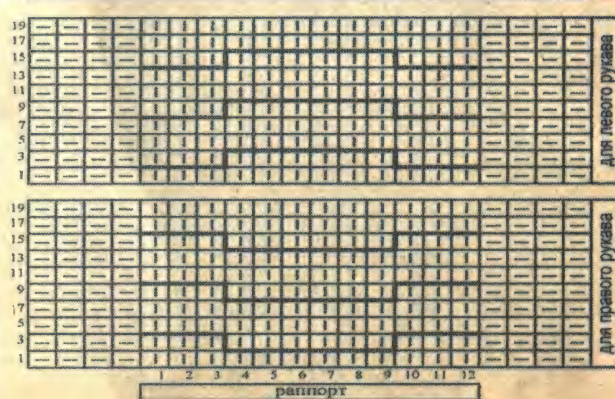
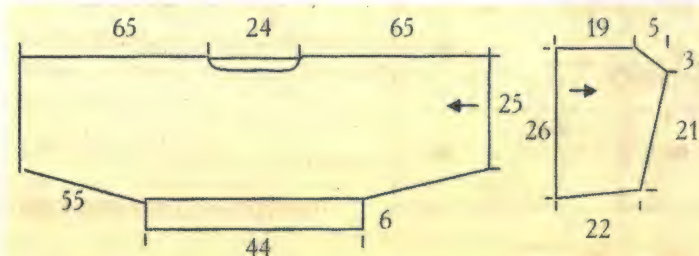
□ — изнаночная петля

□ — лицевая петля

□ □ □ — 3 п. перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице **перед** работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п.

со вспом. спицы

□ □ □ / □ □ □ — 3 п. перекрестить вправо: 3 п. оставить на вспом. спице **за** работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы.



Размер 46-48. Длина по спинке 64 см. КОФТОЧКА В СТИЛЕ ПЭЧВОРК

Вязание в стиле пэчворк — интересное занятие, а в результате вы не только получите нарядную кофточку, но и избавитесь от ненужных остатков пряжи. Вывязывая квадрат за квадратом и одновременно привязывая их друг к другу, вы будете постепенно собирать свою кофточку, как конструктор.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки ниток разных цветов (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узор — платочная вязка.

Описание работы

Все изделие состоит из квадратов размером 16 x 16 см, 26 п. в ширину и 52 р. в высоту.

Перед: наберите на спицы 26 п., свяжите 52 р. платочной вязкой. Получился квадрат № 1. Затем поочередно из края квадрата справа и слева наберите по 26 п. и свяжите в поперечном направлении квадраты № 2 и № 3. Для вязания квадрата № 4 наберите на спицы 26 п., затем из края квадрата № 2 — 26 п. (между рядами платочной вязки и, провязывая ряд, свяжите последнюю петлю ряда вместе с первой петлей из набранных петель квадрата № 2).

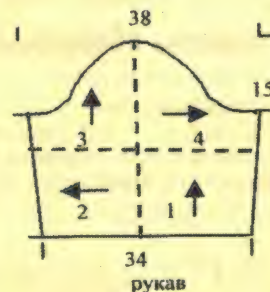
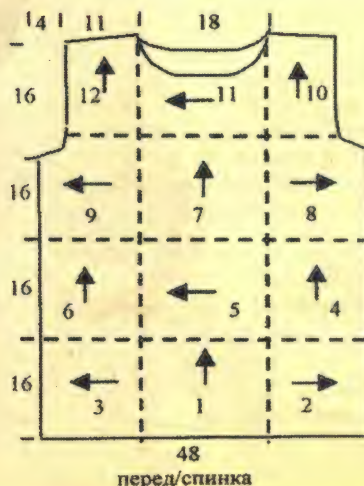
Когда закончите вязать квадрат № 4, на спице не должно оставаться петель, набранных из квадрата № 2. Таким образом и продолжайте вязать квадраты один за другим. Очередность вязания увидите на **схеме**. Направление вязания указано стрелками. При вязании следующих квадратов набирайте петли из краев квадратов, связанных ранее, и в процессе вязания соединяйте их, провязывая последнюю петлю квадрата, который в работе, с первой петлей соседнего квадрата.

Для вывязывания горловины, проймы, оката рукавов сделайте себе выкройку в натуральную величину и тогда, прикладывая связанное полотно к выкройке, вы без труда сделаете убавления в нужных местах.

Спинку свяжите аналогично переду.

Рукав: при вывязывании рукавов квадраты сделайте немного шире, чтобы не вязать отдельно недостающие полоски.

Сборка: сшейте рукава, плечевые и боковые швы. Обвяжите 10 р. платочной вязкой низ кофточки, рукавов и горловину.



Подготовила Юлия ИВАНОВА



МОДНЫЕ СЛИПОНЫ

Ставшие в последнее время очень популярными спортивные туфли слипоны можно носить всю весну и лето напролет. Они очень удобны и комфортны, а сделать их красивыми и оригинальными можно своими руками без особых затрат.

Например, украсить кожаными или пластиковыми цветами, вырезав их по трафарету и наклеив с помощью клеевого пистолета; декорировать стразами или готовыми мотивами для аппликаций.



ТУФЛИ В ЭТНОСТИЛЕ

Очень актуальный этнический тренд как нельзя лучше подходит для яркой весны и лета. Предлагаем вам пополнить свой гардероб замечательными нарядными туфельками, которые составят превосходную компанию одежде из денима, льна и хлопка.

Вам понадобятся:

простые туфли-лодочки,

тесьма с помпонами и кисточками разных цветов,

бусины,

клеевой пистолет.

Последовательно приклейте на поверхность мыска туфель полоски тесьмы, чередуя их с рядами бусин и не оставляя пустых мест.

Нанижите кисточки на шерстяную нить или тонкий шнурок и приклейте к ремешку вокруг щиколотки. Сверху приклейте полоску тесьмы.



ЗОНТ «АКВАРИУМ»

Весенний дождик не сможет испортить вам настроение, если вашим спутником станет милый зонтик из прозрачного материала, который вы превратите в зонтик-аквариум.

Для этого вам потребуются:

распечатанные на цветном принтере рисунки рыбок, кораллов и другой морской атрибутики – на ваш выбор,

клей ПВА и кисточка.

Приклейте рисунки на внутреннюю сторону зонта. Дайте высохнуть, а затем покройте поверхность рисунков слоем клея ПВА, как бы запечатывая их, и дайте высохнуть.

34 Своими руками ФАРТУК ДЛЯ СТИЛЬНОЙ ХОЗЯЙКИ

Весной все хозяйки устраивают грандиозную генеральную уборку. Чтобы выполнение этой масштабной задачи доставило и приятные чувства, можно порадовать себя стильной штучкой — оригинальным фартуком, который несложно сшить за полчаса из квадрата веселенькой ткани.

Вырежьте подходящий по размеру квадрат, разложите его на столе и отрежьте верхний уголок. Подверните края на изнаночную сторону и обработайте на швейной машине или вручную. Вставьте металлические люверсы в верхние уголки фартука и вдените в них толстый шнур, подходящий по размеру для бретели-петли. Кончики завяжите узлами. Пришейте к концам фартука на талии длинные отрезки шнуров для завязывания, и ваш фартук готов.

При желании можно обойтись и без люверсов и шнура, в этом случае бретель-петля и пояс выполняются из той же ткани или корсажной ленты — в цвет или контрастной.





ДЖИНСОВЫЕ ФАНТАЗИИ

Обыкновенные джинсы, рубашка, жилетка, куртка или юбка из денима могут стать главным хитом вашего весенне-летнего гардероба, если проявить немного фантазии и заняться увлекательным процессом переделки и декорирования. В результате у вас получится уникальная вещь сродни эксклюзивным дизайнерским нарядам.

ИДЕИ НА ЗАМЕТКУ

- Украсить жилетку полосками тесьмы и кусочками цветной хлопчатобумажной ткани. Лучше всего такой декор располагать асимметрично.
- Нашить на переднюю половинку юбки лоскут гобелена. Такими же лоскутами можно украсить кокетку на джинсовой рубашке, и у вас получится стильный комплект.
- Заменить у джинсовой рубашки рукава, сделав новые из яркой ткани с принтом, полочки украсить тесьмой или лоскутами цветной ткани.
- Смастерить просто шикарную длинную юбку, распоров старые джинсы по шаговым и боковым швам и пришив между ними треугольные клинья из хлопчатобумажной ткани с принтом.
- Нарисовать на джинсах узоры перманентным маркером для росписи по ткани. Если вы не обладаете художественным талантом, можно воспользоваться готовыми шаблонами.
- Пришить к нижнему краю джинсов полоски тесьмы и кисточки. Ими можно украсить и края карманов.
- Украсить джинсы разноцветными полосками, воспользовавшись кра-сками для ткани.
- Декорировать передние половинки джинсов белыми цветами, нарисовав их с помощью шаблонов красками для ткани. Поверхность между цветами можно заполнить кружочками, которые легко сделать, обмкнув соломинку для напитков в краску.

ДИЗАЙНЕРСКИЙ РЮКЗАЧОК

В этом сезоне многие именитые дизайнеры предлагают аксессуары с отделкой в виде пластиковых и кожаных цветов. Стоят такие вещи «от кутюр» немало. Мы же предлагаем вам воспользоваться их идеями и собственноручно изготовить эксклюзивный аксессуар — например, такой, как этот рюкзачок от Fendi.

Вырезанные по шаблону цветы из кожи с серединками из пластиковых бусин с плоским краем нужно приклеить с помощью клеевого пистолета по всей поверхности рюкзака.



НОСОЧКИ + ЦВЕТОЧКИ

Туфли в паре с носками — горячий тренд сезона. А если носки — произведение искусства, ваш образ будет актуальным вдвойне. Элементы декора, связанные крючком, украшают одежду и аксессуары модных коллекций. Мастерицам, владеющим этим искусством, не стоит упускать возможность покрасоваться в модных носочках.

Свяжите крючком цветочки и листики из разноцветной пряжи пастельных тонов и нашейте их на поверхность носков. Промежутки заполните вышивкой в виде стебельков растений.

Подготовила Валентина КИРНОС



ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСТВЕ

В доме, где растут дети, всегда остается много игрушек, которые жалко выбросить, хотя дети в них уже не играют и играть не будут. Предлагаем превратить их в часть необычных интерьерных деталей.

Если среди игрушек есть пластиковые фигурки животных, украсьте ими закручивающиеся крышки стеклянных банок. Приклейте зверушек к крышкам, поставьте на кусок полиэтилена и покрасьте из баллончика любой матовой акриловой краской, чтобы получился объект, готовый к окончательной покраске. Если вы будете красить сразу золотистой краской, то окрашивание получится разных оттенков. А после грунтовки золотое покрытие ляжет ровно. Теперь это не просто банки, а арт-объекты, которыми можно украсить полочку на кухне или туалетный столик в спальне.

У мальчиков обычно скапливается много фигурок солдатиков и трансформеров. Они могут украсить собой основание для настольной лампы.

Вам понадобится круглая пластиковая или жестяная площадка, на которой вы будете собирать композицию. Прикрутите в центре площадки металлическую трубочку, пропустите сквозь нее шнур с вилкой, к верху трубочки прикрепите патрон и обмотайте его изолентой. На платформе выставите солдатиков и трансформеров так, чтобы получилась забавная композиция. Покрасьте все в любой нейтральный цвет акриловой краской, а когда она высохнет, золотой. На верх будущей лампы — к патрону — прикрепите плафон.



ВЕСТА № 4 Апрель 2017

ОРГАНИЗЕР ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ

Чтобы под рукой в дороге всегда был телефон, солнцезащитные очки, которые могут понадобиться в любой момент, авторучка и блокнот, можно сшить небольшой, но удобный органайзер, который с помощью петельки с липучкой будет надеваться на рычаг переключения передач.

Сшейте из плотной ткани прямоугольник, проложив его дубле-рином для жесткости. Из контрастной ткани пришейте к прямо-угольнику высокий карман, сложив ткань вдвое. Разделите его продольными швами на три полости: под телефон, очки и ручку. Для блокнота, влажных салфеток и носового платка подойдет кар-ман между прямоугольником и наружной тканью. Теперь уже не надо тянуться за нужными вещами в сумочку или бардачок: все будет под рукой.



ОЖЕРЕЛЬЕ ЗА 10 МИНУТ

Из нескольких ниток бус и цепочек можно собрать красивое не-обычное ожерелье, надо лишь добавить пояс от платья ней-трального цвета и пару лоскутков серебристой ткани.

Пришейте к торцам пояса бусы и цепочки, а полосками серебристой ткани замаскируйте места соединения — обмотайте в несколько об-витий, затем завяжите бантиком или смастерите подобие розочки. У полосок ткани желательно сначала грубо обработать края, так они бу-дут выглядеть немного небрежно, но модно.

НОВАЯ ЖИЗНЬ СУМКИ

Обычно жен-щинам нра-вится муж-

ские сумки-планшеты, но они не рискуют их носить, так как такие сумки выглядят не-женственно. Пред-лагаем отрезать часть откидной крышки сумки, что-бы придать ей не-обычную форму, а на саму сумку при-клеить связанную крючком салфетку. На крышку заклепками прикрепите ку-сочки отрезанной кожи, вставьте в па-ту старинный ключ необычной формы, а ручку прикрепите к сумке цепочкой с крупными звеньями. Эксклюзивная сумка готова.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



5



3



4



Стильный жакет способен в один миг превратить любой ансамбль в модный и запоминающийся. Хотите изменить свой весенний образ? Присмотритесь к нашей коллекции моделей.

1 Прекрасный выбор для офиса — бирюзовый жакет с асимметричной застежкой, длинными рукавами и карманами с клапанами.

2 Жакет в стиле пэчворк с золотыми пуговицами и отделкой тесьмой претендует на модель, взятую из коллекции мадам Шанель.

3 Яркие необычные детали — залог успеха светло-голубого блейзера классического покроя. Черные лацканы, длинная белая бахрома, оригинальная аппликация — у этой модели есть чем удивить!

4 Любительницам одежды в этностиле предлагаем присмотреться к этому очаровательному жакету, декорированному тесьмой, вышивкой и длинной бахромой контрастного цвета.

5 Изумрудный кружевной жакет с аппликацией в виде двух сверкающих стрекоз — наряд для особого случая.

6 Жаккардовый жакет свободного силуэта со стилизованными цветами в пастельных тонах — вещь экстра-класса!

7 Серый офисный блейзер превращается... в супермодный «вау»-жакет благодаря рюшам в складку и поясу с пряжкой.

8 Стильный белый жакет с контрастными черными деталями и молниями не оставит вас незамеченной среди других модниц.

9 Любой, даже самый простой и обычный жакетик заиграет яркими красками, если украсить его разноцветными бабочками.

10 Блейзер нежно-розового цвета с объемным рюшем, расположенным по диагонали — модель, идеально подходящая для весны.

11 Забавный жакетик с вышивкой, аппликацией и контрастной каймой несомненно приведет в восторг юных модниц.

12 Роспись на ткани можно создать и с помощью аппликации — модного приема нового сезона.

13 Бархатный жакет с богатой вышивкой на полочках, рукавах и спинке способен сделать нарядным любой комплект, даже в сочетании с повседневными джинсами.

14 Желтый жакет с рюшами, кармашками, круглым воротничком, золотыми пуговицами и черным бантом добавит солнечного настроения и сделает ваш образ стильным и ярким.

6



7

8

9

10



11

12



13

14





Жакеты в стиле милитари, с отделкой и деталями, позаимствованными у военной формы, необычайно популярны этой весной. Комбинируйте их с любимыми вещами – джинсами, узкими классическими юбками, и вы всегда будете выглядеть ярко и оригинально!

1 Укороченный жакет с контрастными деталями, золотой тесьмой и пуговицами выглядит очень нарядно.

2 Жакет из твила, декорированный лентами из той же ткани, прекрасно сочетается с кружевной блузой и джинсами.

3 Блестящий атлас, пышные рукава, богатая вышивка и оригинальное украшение в виде бантов на плечах делают эту модель настоящим сокровищем.

4 Светло-голубой жакетик с оригинальной отделкой белой тесьмой лучше всего выглядит на контрастном фоне – например, в сочетании с блузкой и брюками черного цвета.

«МУНДИР» – ДЛЯ НЕЕ!



7



8



9



5 «Эполеты» и украшения на манжетах можно сделать и из «драгоценностей», имеющихся в вашей коллекции.

6 Укороченный жакетик с рисунком, выполненным серебристой тесьмой и серебристым шнуром. Очень стильно и нарядно.

7 Жакет, расшитый цепочками со вставленными в них лентами и украшенный люверсами и золотыми пуговицами, сделает ваш ансамбль просто блестящим — в прямом и переносном смысле.

8 Стильный блейзер, декорированный бархатными деталями, золотистой тесьмой и пуговицами, сделает любой ансамбль нарядным и оригинальным.

9 Укороченный черный жакет с богатой отделкой крупными стразами — достойный экземпляр вашей коллекции.

10 Темная ткань жакета прекрасно контрастирует с красными деталями, золотистыми пуговицами, металлическими молниями и «наградной планкой» на груди.

11 Удлиненный блейзер прилегающего силуэта с отделкой пуговицами, тесьмой и яркими манжетами добавит элегантности и стиля вашему офисному наряду.

10

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



11

ВЫ ВМЕСТЕ И... СВОБОДНЫ

Разве такое бывает? Ведь всем давно известно, что жить в обществе и быть свободным от общества нельзя! А любовь — это когда один находит в другом свою вторую половинку. Но это — теория. А в жизни нет людей абсолютно одинаковых, и невозможно влюбленным все время сидеть рядом и держать друг друга за руки, осыпая комплиментами. А когда же жить своей жизнью, строить и реализовывать свои планы, общаться со своими друзьями и подругами, наслаждаться тем, что вам все-таки еще дорого?

Вы согласны, что любой, даже самый счастливый, союз оставляет за его членами право на свободу выбора, свободу мнения, свободу личности, наконец? Иначе ваш дом будет похож на клетку для попугайчиков-неразлучников.

Ощущаете ли вы свободу в вашем союзе? Если вы ответите на вопросы предлагаемого теста, то, возможно, что-то поймете и о себе, и о вашем мужчине.

1. Вам не удалось мирно договориться о том, где проведете предстоящие праздники — и вы даже поссорились. Что вы будете делать дальше?

- А. Сначала сами подумаете, кто из вас прав, а потом вернетесь к конструктивному разговору.
- Б. Сразу же позвоните друзьям и договоритесь провести праздники с ними.
- В. Начнете хитрить, чтобы он согласился провести их так, как хочется вам.
- Г. Предложите обсудить интересы: и его, и ваши.

2. Вам очень хочется пойти на концерт любимой группы, а ваш молодой человек отказывается.

- А. Поставите условие: если он не пойдет с вами, вы тоже никуда не пойдете с ним.
- Б. Тут же, при нем, позвоните подруге и пригласите на концерт ее.
- В. Останетесь дома, всем своим видом показывая, как вы из-за этого страдаете.
- Г. Соберетесь и пойдете на концерт одна.

3. Анализируя ваши отношения, к какому вы приходите выводу?

- А. Ваш любимый получает от вас гораздо больше того, что заслуживает.
- Б. Он достоин внимания,

какое вы ему уделяете, но не больше.

- В. Он уделяет вам ровно столько внимания, сколько вы заслуживаете.
- Г. Вы понимаете, что между вами происходит, но менять ничего не будете.

4. Замечание любимого показалось вам обидным. Что вы сделаете?

- А. Отплатите той же монетой и скажете что-то обидное ему.
- Б. Изобразите, что собираетесь вещи и намереваетесь его покинуть.
- В. Пропустите его замечание мимо ушей.
- Г. Прямо скажете, что его слова очень обидны для вас.

5. Вы терпеть не можете футбол, а он настаивает, чтобы вы пошли на матч вместе с ним. Как вы себя поведете?

- А. Поругаетесь с ним вплоть до оскорблений.
- Б. Согласитесь и пойдете, но у входа на стадион умудритесь «потеряться» в толпе болельщиков.
- В. Переступая через себя и пряча недовольство внутри, пойдете вместе с ним.
- Г. Категорически откажетесь, объясняя, что футбол не любите, а вот на какое-нибудь другое мероприятие пойдете с ним обязательно.

6. Возлюбленный собирается на встречу с

друзьями, но вас брать с собой не собирается. Какова ваша реакция?

- А. Громко возмущаясь, не упустите возможности лишний раз назвать его эгоистом.
- Б. Быстренько созваниваетесь с подругами и отправляетесь к ним, объявив, что у вас тоже сегодня будет интересная встреча.
- В. Будете обижаться так долго, как только сможете выдержать.
- Г. Прямо спросите, почему он решил не брать вас с собой.

7. Ваш мужчина зачем-то рассказал друзьям о ситуации, касающейся вашей с ним жизни, причем у него на нее свой взгляд. Как вы на это отреагируете?

- А. Громко перебивая его, будете настаивать, что все было совсем не так.
- Б. Объясните всем, что у него такая странная манера шутить.
- В. Будете поддакивать и веселиться вместе со всеми, но потом попытаетесь объяснить, что это произошло не тогда, было не совсем так и закончилось по-другому.
- Г. Четко и определенно поставите рассказчика на место и озвучите свою точку зрения на этот «сюжет».

8. Если вы неоднократно просите его о чем-то, а он на ваши просьбы никак не реагирует, что вы будете делать?

- А. После сотого напоминания разозлитесь: «Сколько тебя можно просить!»
- Б. Всем своим видом дадите понять, что обиделись и собираетесь уходить от него.
- В. Будете молчать и терпеливо ждать, когда он сам «созреет», не надоедая ему напоминаниями.
- Г. Спокойно и доброжелательно спросите, что ему мешает сделать то, о чем вы просите.

9. Ваш бойфренд в последнее время все чаще бывает чем-то недоволен. Что вы предпримете?

- А. Пойдете в ответную атаку: «Опять все не так? Уж и не знаю, как тебе угодить!»
- Б. Задумаетесь, не пора ли собирать вещи.
- В. Постараетесь не подавать вида, что это вас расстраивает, а сами подумаете, что эти придирки неспроста — неужели он вас разлюбил?
- Г. Попытаетесь донести до него, что это недоразумение, напомните о своих чувствах к нему и будете ждать его извинений.



10. Ваш мужчина увлекся коллекционированием чего-то доселе вам неизвестного: он встречается с такими же, как он, коллекционерами, что-то с ними обсуждает, по выходным у них собрания или конференции. Ваша реакция.

- А.** Устроите скандал, требуя, чтобы он больше времени проводил с вами — особенно в выходные дни.
- Б.** Вспомните, что вы тоже имеете право на увлечения, и с удовольствием займетесь ими.
- В.** Будете терпеливо ждать, когда он сможет выкроить время для вас, но изредка нет-нет да и намеркнете ему: «Зачем тебе я, если вам так интересно с новыми приятелями?»
- Г.** Попытайтесь разобраться, чем его так привлекает это занятие. Может, и вам стоит присоединиться?

11. Он с неприязнью относится к вашей любимой подруге. Как вы поступите?

- А.** Демонстративно станете выражать свою ненависть к его лучшему другу.
- Б.** Будете продолжать дружить с ней, не обращая внимания на его к этому отношение.
- В.** «Вычеркнете» подругу из списка близких людей и вовсе перестанете с ней общаться.
- Г.** Ваши отношения будут продолжаться, но втайне от него.

12. Вы придерживаетесь принципов здорового питания, а он их совершенно не воспринимает. Какую тактику вы выберете?

- А.** Будете готовить то, что хотите и любите — пусть привыкает.
- Б.** Будете принимать пищу, когда он не видит.
- В.** Иногда будете читать ему лекции о здоровом питании.
- Г.** Придется готовить ему — то, что любит он, себе — то, что нужно вам.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если в 5 случаях и более вы выбрали ответы А, ваши отношения с любимым мужчиной можно охарактеризовать словами: ОТКРЫТОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ, или СТАНЬ ТАКИМ, КАК Я ХОЧУ.

А все потому, что вы точно знаете, чего хотите, и будете добиваться этого во что бы то ни стало. А ваш мужчина должен разделять ваши устремления или... подчиниться вам. В противном случае его ждет жесткий ультиматум: или — или. Ах, он хочет быть самим собой? Но вы-то лучше знаете, чего должен хотеть ваш любимый, а самая правильная точка зрения — ваша! Но будете ли вы его уважать таким, каким пытаетесь сделать? Не лучше ли позволить ему быть самостоятельной личностью и относиться к нему мягче и терпимее?

Если в 5 случаях и более вы выбрали ответы Б, ваши отношения с любимым мужчиной можно охарактеризовать словами: НИЧЕГО СЕРЬЕЗНОГО — ТОЛЬКО ИГРА, или НИКАКИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Б ыло бы замечательно, если бы вы верили в искренние и гармоничные отношения с мужчинами. Но вы не верите. Поэтому вам проще всего в отношениях держать разумную дистанцию. Это позволит вам не брать на себя никакой ответственности ни за него, ни за вашу общую жизнь. Ведь так вы можете делать, что хотите, не считаясь с тем, кто рядом, и в любой момент собрать вещи и уйти. Вы считаете, что только полное одиночество дает настоящую свободу для творчества и реализации собственных желаний. Вам кажется, что больше всего вы цените свою независимость. А может быть, вы просто не встретили еще свою любовь?

Если в 5 случаях и более вы выбрали ответы В, ваши отношения с любимым мужчиной можно охарактеризовать словами: НА СТРАЖЕ СВОЕЙ ЛЮБВИ, или ГОТОВА НА ВСЁ!

В ы настолько не уверены в прочности ваших отношений, что живете в постоянном страхе, что вас могут бросить. Когда любимый делает что-то не то, чего хотелось бы вам, в вас все внутри кричит, но решиться открыто сказать об этом вы не можете. Почему вы считаете, что любящие люди должны быть схожи абсолютно во всем? Мы все разные, и никто не обязан думать так же, поступать так же, стремиться к тому же, что и тот, кто рядом.

Вас заставляет придумывать сложнейшие хитросплетения для сглаживания различий с любимым человеком и маскировать свое недовольство его поступками боязнью быть непонятой, а значит, отвергнутой.

Попробуйте быть собой, проявляйте свою индивидуальность и позволяйте делать то же своему

мужчине. Поверьте, вам будет гораздо легче жить, вы будете дышать свободно, а вас будут ценить и любить еще больше.

Если в 5 случаях и более вы выбрали ответы Г, ваши отношения с любимым мужчиной можно охарактеризовать словами: СВОБОДА И ПОНИМАНИЕ, или ПУТЬ К СЧАСТЬЮ!

Г армония отношений в вашем представлении невозможна без развития собственной личности и ощущения близости дорогого человека. Удивительно, как вам удастся все это сочетать без ущерба для отношений с любимым!

А дело в том, что вы можете оставаться собой, не причиняя никакого неудобства своему мужчине. Вы уверены в себе и не боитесь брать на себя ответственность за свои решения и поступки. А успешно строить отношения с окружающими вам удастся потому, что вы реально воспринимаете всех, с кем вас сводит судьба, и всегда готовы не только открыто высказать свои мысли и чувства, но также выслушать и понять других. Это и помогает вам жить в гармонии с собой и окружающим миром.



Гороскоп

с 15 апреля по 15 мая

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН Во второй половине апреля стремление сделать все, как можно быстрее и проще, может повлечь за собой серьезные проблемы. С 22 по 28 апреля высока опасность травматизма — будьте внимательны на дорогах. В мае вам придется больше заниматься решением финансовых вопросов. Может появиться возможность занять более высокую должность и, соответственно, гораздо больше зарабатывать.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 22, 28. В мае: 2, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ После 15 апреля звезды на стороне тех, кто решил посвятить себя карьере, они открывают широкую дорогу — дерзайте! В первой половине мая вы можете встретить свою любовь, воплотить свои далеко идущие планы и мечты, проявить творческое дарование. А первая половина мая — самое благоприятное время для вступления в брак, свадебных путешествий, отдыха на природе и зачатия детей.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 25, 29. В мае: 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ В период с 15 по 25 апреля стоит проявить благоразумие и навести порядок в финансовых делах и семейном бюджете. Не забывайте о профилактике, так как в конце месяца может подвести здоровье. В первой половине мая за праздниками не забывайте и о делах. Возможны перемены в карьере или изменение направления деятельности, а также неожиданные перемены в личной жизни.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 24, 28. В мае: 3, 6, 10, 14.

РАК Занимаясь чужими делами во второй половине апреля, не забывайте о собственных планах. В период с 20 по 25 апреля вас могут ожидать приятные события. В начале мая возможна дальняя или не очень, но интересная поездка. В период с 10 по 15 мая будьте предельно осторожны с финансами, не принимайте ответственных решений, не давайте поспешных обещаний. Будьте осмотрительны с новыми знакомыми.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 20, 25, 30. В мае: 5, 9, 12.

ЛЕВ Во второй половине апреля в делах могут возникнуть неожиданные трудности, не исключены также сложности в отношениях с близкими людьми. В первой половине мая вас могут ожидать удачные поездки. Эмоциональный подъем, связанный с прекрасным временем года, поможет в решении многих проблем. Для успешного ведения дел важны контакты с женщинами — партнерами или сотрудниками.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 24, 28. В мае: 3, 7, 10, 15.

ДЕВА Вторая половина апреля может быть связана с какими-то наследственными делами, с необходимостью отдавать долги, причем, не обязательно финансовые. В первой половине мая вы сможете использовать неожиданно появившуюся возможность отправиться в интересное путешествие или деловую поездку за рубеж, которая будет способствовать реализации ваших планов или расширению бизнеса.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 25, 30. В мае: 4, 9, 13.

ВЕСЫ Начиная со второй половины апреля, займитесь профилактическим лечением хронических заболеваний, иначе проблемы со здоровьем могут помешать вашим планам. В первой половине мая возможно благоприятное решение финансовых и имущественных вопросов, позитивные перемены в семье, улучшение отношений с родственниками. С 7 по 11 мая избегайте конфликтов и не давайте пустых обещаний.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 23, 27. В мае: 3, 7, 11.

СКОРПИОН Во второй половине апреля романтическое увлечение может стать помехой в делах. В первой половине мая вы можете испытывать серьезные ограничения в финансовом плане, но вас успокоят открывающиеся хорошие перспективы в работе. Дорожите отношениями с друзьями и близкими родственниками, старайтесь не конфликтовать, так как только благодаря им вы получите необходимую поддержку.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 26, 30. В мае: 4, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине апреля для вас начинается период обновления: новые влюбленности и романы. Но может так сложиться, что новые отношения повлекут за собой разрушение уже созданных. В делах могут появиться новые творческие проекты, которые потребуют большого напряжения сил, но уже в первой половине мая принесут увеличение доходов. Если хотите успеха, учитите, что для этого придется много работать.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 2, 6, 11.

КОЗЕРОГ Во второй половине апреля возможны неожиданные осложнения в делах, потери при рискованных сделках или азартных играх. В первой половине мая вас ожидает дальняя поездка, которая, в зависимости от ваших планов и намерений, принесет разные результаты. Почти все ваши расходы в мае будут связаны не только с поездкой и отдыхом, но в большей мере с домашними делами и потребностями семьи.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 21, 26. В мае: 1, 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина апреля — благоприятный период для профессиональных достижений и продвижения в делах. Удовольствие доставят любовные и романтические приключения. В первой половине мая придется срочно решать какие-то семейные или бытовые вопросы. Однако большие траты — как финансовые, так и физические — могут оказаться вам не по силам. Берегите свое здоровье.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 28. В мае: 2, 7, 11.

РЫБЫ В период с 15 по 30 апреля могут появиться весьма заманчивые финансовые перспективы, хотя реализовать их в это время будет сложно. Вам придется набраться терпения и ждать. В первой половине мая обстоятельства могут сложиться так, что у вас будет много общения, интересных встреч, поездок. Успех и удача будут приходить к вам благодаря вашим друзьям и партнерам — их содействию и связям.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 21, 25. В мае: 1, 5, 9, 13.

ГЛАВНЫЕ МУЖСКИЕ ПРЕТЕНЗИИ К ЖЕНСКОМУ ПОЛУ

Наверняка у каждой женщины наберется энное количество претензий к мужчинам. И они нам понятны. Но оказывается, и у мужчин есть претензии к представительницам прекрасного пола, с которыми согласится практически каждый мужчина. Так что же именно им в нас не нравится? Причем, открыто они крайне редко высказываются о том, что их раздражает, но если вы случайно подслушаете мужской треп «о бабах», то все станет ясно. Итак, все женщины...

...БОЛТУШКИ

Да, мы любим поговорить. При этом часто перескакиваем с предмета на предмет, стремясь поделиться увиденным и услышанным. Нам понятна логика этих переходов, но мужской мозг взрывается от обилия несистематизированной информации. Поэтому мужчины плохо переносят болтушек, у них просто отключаются мозги или... возникает дикое желание заткнуть этот словесный поток.

Еще больше их бесят женские разговоры на тему покупок и чужих отношений. И совсем выводят из себя бесконечные приставания с вопросами: «Ты меня любишь?», «Сильно?» «А что во мне нравится тебе больше всего?»...

...КОКЕТКИ

Эта претензия особенно обидна, потому что любой мужчина даст фору всем женщинам в стрельбе глазами. Уж они-то буквально за считанные секунды успевают не просто увидеть, а разглядеть и оценить всех присутствующих дам. Почему же тогда они так нетерпимы к невинному женскому кокетству? Исключительно из задетого чувства собственника. Если мужчина признал вас своей женщиной, не только флирт, но и мимоходом брошенный в сторону от его персоны взгляд — уже покушение на его собственность. С другой стороны, если он будет следить за тем, на кого смотрите вы, ему самому будет некогда смотреть по сторонам. Главное — соблюдать меру и не давать поводов для ревности и разборок.

...ТРАНЖИРЫ

По их мнению, мы тратим заветные дензнаки на всякие глупости: десятую баночку крема или четвертую пару зимних сапог. Нет бы поднакопить денжат и купить благоверному машину попристнее. Конечно, в чем-то они правы. И, возможно, стоило бы копить деньги на что-то серьезное: мебель, машину, квартиру. Но самое удивительное, что как только вы перестанете покупать тряпки и косметику и будете выглядеть соответственно, у него появится отличное оправдание, почему в новой машине он возит другую — в дорогих нарядах и с фирменной косметикой на лице.

...МЕЛОЧНЫЕ

К непонятным для мужчин мелочам относятся: дата вашего знакомства, название духов, которые вы попро-

сили подарить, обещание отвезти вас на дачу к родителям, испорченное любимое полотенце, которым он подтер разлитое на пол масло, разбитая ваза, которая передается в вашей семье из рук в руки уже несколько поколений, его поздние возвращения домой, которые он не хочет объяснять. Им совершенно непонятно, почему все это расстраивает вас до слез.

Зато свои слабости вроде пива по пятницам с коллегами или воскресной рыбалки с друзьями они никогда не считают мелочами, которыми можно поступиться. И опять же не понимают, почему нас расстраивает та самоотдача, с которой они предаются этим занятиям.

...НЕПУНКТУАЛЬНЫЕ

Эту претензию трудно оспорить. Действительно, женский пол, как правило, не отличается пунктуальностью. Особенно часто случаются опоздания на свидания. Так это исключительно из-за желания предстать перед любимым в самом выигрышном виде, а это требует немалых затрат сил, а главное — времени. Бывает, что и не рассчитаешь. Мужчинам ведь проще собраться-нарядиться. Интересно, на сколько бы опаздывали они, если бы им приходилось перемерить все свои рубашки, джемперы, джинсы, туфли и кроссовки? А еще макияж!

...ОБМАНЩИЦЫ

Такого эпитета мы удостоиваемся вовсе не потому, что утаили реальную стоимость новой сумочки. Все гораздо серьезнее. Зная, насколько проще управлять мужчинами или чего-то от них добиваться, если постоянно их подхваливать, многие женщины пользуются этим на всю катушку. Но если вдруг у них пропадет желание приукрашивать действительность, и они выскажут всю правду о внешнем облике и внутреннем содержании своей второй половины, мужской ум откажется воспринимать достоверную информацию, ведь его вполне устраивали не совсем заслуженные комплименты. Проще признать, что он связался с обманщицей.

...ПЛАКСЫ

Именно это проявление женской натуры вызывает в мужчинах негодование. И все от того, что они не понимают, как себя в такой ситуации вести. Особенно они теряются, если им кажется, что именно их промахи и проступки стали

причиной женских слез, чувство вины, пусть и не осознанное до конца, приводит их в растерянность, а потом вызывает раздражение. Надо сказать, что женщины иногда пользуются таким козырем, как слезы, чтобы выйти из щекотливого положения. Но тут главное — не переиграть и действительно не превратиться в плаксу. Мужчины теряются только первое время, потом им водопад слез начинает надоедать, они перестают его замечать. И тогда даже самые искренние слезы не могут смягчить мужское сердце.

...СЛИШКОМ СВОБОДОЛЮБИВЫЕ

Странный претензия к женщинам, большая часть которых видит свое предназначение в том, чтобы создать семью, нарожать детей, свить уютное гнездышко и жить в нем долго и счастливо. Какое уж тут стремление к свободе! Но, оказывается, мужчины понимают под женским свободолобием их отказ считать мужское мнение истиной в последней инстанции и беспрекословно ему подчиняться. А ведь даже на Востоке, где абсолютная власть и авторитет мужчины имеют многовековую традицию, есть поговорка, что женщину сначала надо выслушать. Глупо считать прекрасных дам безмозглыми курицами.

Возможно, конкретно у вашего мужчины есть и другие претензии ко всему женскому роду и к вам конкретно. Но учитывать ли их, обращать ли на них внимание, менять ли из-за этого что-то в себе — решать только вам.





ДАРЫ ЛЕСА В ИНТЕРЬЕРЕ

Отправляясь в лес за ландышами, ищите не только цветы. Красиво изогнутые ветки, коряги, прикорневые и настольные утолщения можно превратить в оригинальную деталь интерьера: столик, полку, рамку, лампу, подставку под зонты, ширму, светильник...

Главное — разглядеть все эти предметы в валяющихся деревяшках.

Вам повезло и вы нашли ветку или корягу, которую уже знаете, во что превратите. Что дальше?

● Прямо на месте очистите будущий шедевр от земли, мха, лишайника, удалите гниль и отломите все лишнее. Если вы не собираетесь использовать остатки коры на какой-нибудь ветке или коряге, удалите и ее.

● Дома хорошенько вымойте заготовку щеткой с мылом. А потом опустите на 1 час в подсоленную воду (1 ч. ложка поваренной соли на 1 литр воды), чтобы избавиться от живущих в древесине насекомых. Можно дополнительно обработать древесину специальным дезинфицирующим раствором.

● Если коряга тронута гнилью, а убирать ее нельзя, иначе не воплотится задумка, заготовку можно просто прокипятить в течение 30 минут. Конечно, если она не очень большая.

● После обработки хорошенько просушите материал, но не на солнце и не рядом с отопительными приборами, иначе потрескается. Лучше — под навесом, в сарае или на балконе — в тени. Под корягу желательно что-то подложить, чтобы она со всех сторон обдувалась воздухом.

● Высушенную заготовку зачистите рапилом, а потом пройдитесь еще и наждачной шкуркой или бумагой, чтобы добиться нужной гладкости.

● Теперь подготовленную поверхность надо обработать средством от гниения и насекомых. Потом — по желанию — покрасить морилкой и покрыть лаком в один или несколько слоев. Это зависит от вашей задумки.

Теперь можно приступать к преобразованию лесного дара в произведение прикладного или дизайнерского искусства.

Удачных вам находок.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ДОМАШНИЙ ПИТОМЕЦ — ВТОРОЕ «Я»?

Наши домашние питомцы могут многое рассказать о своих хозяевах. Уже сам выбор животного характеризует того, кто сделал выбор. Считается, что домашние животные напоминают своих хозяев. Чтобы доказать это, японские психологи провели эксперимент. Показывали случайным прохожим фотографии людей со своими собаками и кошками. И почти 80% точно отобрали те фото, где сняты действительно хозяин и питомец, а не просто чужие друг другу человек и животное. Так что домашний любимец — это не только похожее на вас существо, но и характеристика вашего отношения к жизни и людям.



ПОЧЕМУ ЗАВОДЯТ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Раньше считалось, что самая распространенная причина этого явления — суррогатные отношения. Якобы животные-любимцы служат владельцу заменой нормальных человеческих отношений, которых он лишен. В качестве примера приводят фанатичную любовь пожилых людей к своим кошечкам-собачкам, позволяющим избавиться от реального одиночества.

Но социологические опросы показывают, что самый распространенный облик современного владельца домашних животных — это молодая семья среднего класса, в которой есть дети.

Нельзя сбрасывать со счетов и фактор престижности. Часто обеспеченные люди покупают дорогих породистых или экзотических животных, чтобы

подтвердить свой статус. Питомец-чемпион и медалист свидетельствует о нем не хуже заводов, газет и пароходов.

Многие хозяева со временем начинают приписывать своему любимцу человеческие качества, мысли, чувства и побуждения. С животными ведут себя, как с детьми или с подброшенными кукушатами, которых кормят и учат приемные родители. Получается, что питомец становится членом семейного гнезда, и никто уже не мыслит жизни без него, а любимчики всей семьи приспособляются и позволяют себя холить и лелеять в «гнезде» человека.

Общение с домашним питомцем может стать заменой нормальных человеческих отношений, если они чем-то не удовлетворяют хозяев кошек или собак. Четвероногие друзья не умеют говорить, поэтому не станут критиковать, устраивать разборки и скандалы, льстить, обманывать. Они искренне любят нас такими, какие мы есть, честно, а иногда и с благодарностью, принимая ответную любовь.

ПОЧЕМУ НЕ ЗАВОДЯТ

Несмотря на то, что иметь в доме животных давно уже стало модно, есть много людей, которые вполне понимают тех, кто просто фанатеет от вида умильной мордашки любимого песика или котейки, но сами такого зверя никогда не имели и заводить не собираются. Они что, жестокие и эгоистичные? Жадные? Нет.

У них полно близких людей, о которых надо заботиться. Им нет необходимости изливать свою нежность на животных, достаточно своей семьи.

Такие предпочитают общение с людьми и находят себе новых друзей, когда другие заводят животинку. Или не хотят заменить любимого мужчину, семью и душевный покой любовью к домашнему питомцу.

Они просто равнодушны к домашнему зверю и считают, что те, кто их обожает, недостаточно любят людей.

РЫБАМ — КОШКУ, А СКОРПИОНУ — СКОРПИОНА

Представители разных знаков Зодиака по-разному относятся к домашним хвостатым и пернатым. Кому-то нужен друг и собеседник, кому-то эксклюзивное животное, кому-то просто живое существо, которое рядом, но при этом не путается под ногами.

Овны любят собак крупных пород. Но выбирать им лучше не служебную собаку, а компаньона, не нуждающегося в серьезной дрессировке, собаку, которая любит доброе отношение и с удовольствием будет совершать с хозяином длительные прогулки.

Тельцам больше подходят те питомцы, которые не требуют постоянного внимания: кошки или рыбки. Кошку желательно выбирать не по цене или родословной, а по велению сердца, тогда даже подобранный во дворе котенок станет настоящим другом.

Идеальный питомец для Близнецов — попугай, чтобы было кому нарушить тишину, а может быть и с кем поговорить... Выбирать следует самца, они легче и быстрее обучаются. Причем покупать без пары, чтобы птичка «беседовала» с хозяином, а не с сородичем.

Раку подойдут как кошка или собака, так и черепаха, улитка, хомяк или морская свинка. У представителей этого знака хватит терпения и желания ухаживать за любым, даже очень требовательным, питомцем.

Любовь Львов ко всему дорогому и эксклюзивному не распространяется на животных. Самые теплые и доверительные отношения складываются у Львов с животными, которых они выбирают сердцем и практически случайно. Это может быть декоративная собачка, кошка или даже крыса.

Пристрастие Дев к чистоте и порядку определяет и выбор домаш-



них питомцев. Идеальный вариант — рыбки. От них никакого мусора и грязи. Если кошка, лучше сфинкс, если собака — левретка или китайская хохлатая. На них практически нет шерсти.

ВЕСАМ домашние животные нужны для развлечения. Так что выбор довольно ограничен: собака, кошка или хорек. С остальными вряд ли удастся поиграть вволю или поговорить по душам. Не следует выбирать собак, которым требуется строгое воспитание. Не в характере Весов кого-то воспитывать, наказывать или утверждать свое доминирующее положение.

СКОРПИОНАМ, которые сами экстравагантны и эпатажны, вполне подойдет кто-то из экзотов. Если крокодилчик или игуана не по душе, можно завести котика или собаку редкой породы, причем исключительно черного окраса — другие в доме со Скорпионом не уживаются.

СТРЕЛЦЫ очень общительны и великодушны, поэтому могут подружиться с любым домашним питомцем. При этом они обладают твердым и решительным характером, и из них получаются отличные дрессировщики.

КОЗЕРОГАМ нужен питомец, который подчеркнет их статус. От кошки-экзота до пантеры в вольере. И лучше, если это будет животное, которое легко поддается дрессировке.

ВОДОЛЕИ любят все необычное. Им подойдет такое домашнее животное, которого нет ни у кого из знакомых. Если это собака или кошка, то очень редкой породы. Никаких крысок и хомячков. Эти забавные зверьки вызывают у Водолеев не умиление, а безразличие.

РЫБЫ очень чувствительные и жалостливые натуры. Они будут ухаживать за любым домашним питомцем, даже если завел его кто-то из членов семьи. У Рыб никогда не хватит сил бросить животное на произвол судьбы.

КАК КОШКА С СОБАКОЙ

Вопреки поговорке, эти двое обычно дружно живут в одном доме. Сегодня мы как раз о них и поговорим. Поскольку подавляющее большинство любителей домашней живности держит у себя именно этих животных, мы рассмотрим, как именно они отражают характер своих хозяев.

ЕСЛИ У ВАС ДОМА ЖИВЕТ КОШКА,

значит, вы — натура творческая, предпринимчивая, общительная, умеете слушать других людей и прощать им недостатки.



Поскольку кошки обычно ассоциируются у всех с женским началом, для хозяйки кошка — это ее второе «я». Она никогда не подружится с человеком, которому не по нраву ее кошка. А вообще любительницы кошек обычно расторопные, женственные и эффектные женщины.

Если кошка живет в доме мужчины, значит, он признает за женщиной право на независимость, ведь кошки гуляют сами по себе. Как правило, это творческие самодостаточные и очень разносторонне развитые мужчины. Они способны любить, быть ласковыми и понимающими.

НЕЛЮБОВЬ К КОШКАМ

Женщины, которые равнодушны к кошкам или не любят этих грациозных животных, отрицают свою женскую сущность. Считают себя прежде всего человеком, им чужды женские уловки вроде флирта и кокетства.

У мужчин нелюбовь к кошкам выражает скрытую антипатию к таким кошачьим чертам, как хитрость, коварство, чрезмерная независимость, то есть к тем же, какие обычно характеризуют женщину-стерву.

Равнодушные к кошкам мужчины уверены, что любить кошек могут только сентиментальные, изнеженные барышни, но не сильные и суровые мужчины.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СОБАКА,

ваш характер раскрывается в выборе породы.

Женщина завела крупную собаку? Ей нужен надежный защитник-мужчина, потому что собаки в женском подсознании всегда ассоциируются с мужчинами. Собака выбрана по экстерьеру? Значит, дама любит красивых мужчин. Любительницы французских бульдогов ценят в мужчинах преданность и чувство юмора. А хозяйки мелких вечно таявшащих декоративных собачек обычно предъявляют к мужчинам слишком высокие требования, поэтому им бывает трудно устроить личную жизнь. Их собачки постоянно лают на

мужчин и даже норовят их укунуть, как будто заранее знают, что хозяйка не променяет их ни на какого мужчину, а будет и дальше умиляться ими, наряжать и украшать безделушками.

Кстати, мужчина тоже отождествляет себя с собакой, выбирая ту породу, что похожа на него, или ту, черты характера которой ему хотелось бы приобрести. Так, например, бойцовских собак приобретают не только сильные, брутальные мужчины, но и те, кто хотел бы стать более жестким и решительным, или те, у кого глубоко внутри за лощеной внешностью выхолощенного клерка скрывается очень агрессивный человек.

Любители грациозных длинношерстных и добродушных с виду собак обычно сентиментальны, чувствительны и добры. Но только до тех пор, пока не требуется защищать свою семью. Тут они готовы драться до последнего. Если мужчина заводит себе маленькую собачку, значит, ждите от него мелких пакостей и укусов исподтишка. В нем много черт, присущих вздорным, завистливым злобным женщинам.

НЕЛЮБОВЬ К СОБАКАМ

Многие думают, что не любят собак только жестокие и злобные люди. Это не так. Не любят их чаще всего те, кто опасается этих дружелюбных с виду животных.

Каждый человек хоть однажды обязательно был облян собакой, а возможно, и укушен. А если в детстве кого-то сильно напугала злобная псина, у некоторых боязнь собак сохраняется на всю жизнь.

Многие не то чтобы не любят собак, но не понимают, как можно держать в доме, который как бы крепость, этих непредсказуемых существ — зверь есть зверь.

Много среди людей и тех, кто настолько без ума от собак, что никогда не заведет себе четвероногого друга, так как очень быстро окажется у него в подчинении.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



Мужчина вашей жизни КОГДА ДО ЗАГСА

ОСТАЛОСЬ ДВА ШАГА

Сказать «Да»? Согласиться на переезд к нему? Подать заявление в загс?

Вам кажется, что ваш брак будет основан на самом прочном фундаменте, но так ли он прочен? Или к ситуации больше подходит фраза: «У нас все хорошо, но...» Возможно, вы сами этого «но» не видите, или не хотите замечать. Подумайте еще раз, а лучше семь раз, прежде чем отрезать свою незамужнюю жизнь и оставить ее в прошлом.

С ДЕТСТВА ВМЕСТЕ

«Я» точно помню, что мы были в старшей группе детского сада, когда мальчик из соседнего подъезда подарил мне цветы, которые предназначались воспитательнице, и предложил стать его невестой. Потом были школа, институт. У нас общие друзья и развлечения. Он никогда не отказывал мне в помощи, я знаю его почти с пеленок. Думаю, у нас получится отличная семья». Оксана, 23.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Столько лет рядом с Вами идет по жизни близкий Вам человек. Это замечательно! Но со стороны это выглядит как настоящая крепкая дружба. А как же любовь? Вы пробовали завязывать отношения или хотя бы общаться с другими мужчинами один на один, а не в вашей общей компании? Если нет, то как Вы можете судить, что Ваш друг — именно тот мужчина, что Вам нужен. Самый простой способ проверить правильность своего решения — расстаться хотя бы ненадолго, сломать привычный стереотип поведения и взглянуть на ваши отношения немного со стороны.

ОН ПРОСТО СЕКСИ

«О» н сложен как Аполлон, и такой красавчик! Когда он обратил на меня внимание, я ни минуты не раздумывала и согласилась встречаться. Когда дошло до постели, я поняла — это мой мужчина. Такого феерического секса у меня

никогда не было. Разве можно расстаться с таким чудом! Ему со мной тоже хорошо, поэтому он предложил жить вместе и сказал, что как только получит повышение, чтобы можно было оплачивать ипотеку, мы поженимся. Я согласна». Инга, 26.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Судя по всему, Ваш мужчина настроен серьезно, и это радует. А огорчает то, что Вы мало знаете его как человека. Ведь совместная жизнь не состоит только из феерического секса, это еще совместное хозяйство, домашние дела, а в перспективе — дети. Постарайтесь не сводить ваше общение только к постельным утехам, как бы замечательны они ни были. Выходите вместе на люди, съездите в отпуск, посмотрите, каков Ваш «секс» в быту, как он общается с другими людьми. И только потом решайте, стоит ли связать с ним свою жизнь.

РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ

«М» не впервые встретился человек, который полностью разделяет все мои интересы и вкусы. Нам очень комфортно рядом, не просто есть о чем поговорить, а мы не можем наговориться. Уже решили, как проведем отпуск. Никакого бесцельного лежания на пляже, идем в пеший поход по Карелии. Мне очень тяжело расставаться с ним, хотя мы видимся каждый день. Вижу, что и ему не хочется прощаться. Чувствую, что предложение не за горами. Это же так здорово, когда муж и жена так похожи в своих интересах и понимают, что они — родственные души». Вика, 24.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Действительно, общность интересов очень важна для гармоничной семейной жизни. Вот только «родственными душами» чаще называют друзей, а не супругов. Конечно, страстные чувства, которые часто служат основанием для брака, крайне редко сохраняются на долгие годы. Обычно со временем они проходят и выживает лишь тот брак, в котором кроме страсти было и родство душ. В этом отношении можно сказать, что Вам повезло. Вот только одно «но». Любовь — чувство иррациональное, оно может настигнуть в любой момент и выбрать такой объект, с которым у Вас не будет ничего общего. Не торопитесь, продлите свои добрые отношения, чтобы понять, будете ли вы счастливы в этом браке.

ОНА СЛЕПИЛА, И Я СЛЕПЛЮ

«Я» познакомилась с симпатичным, я бы даже сказала, харизматичным парнем и влюбилась. Мы вместе уже полгода, он сделал мне предложение. Но подруга случайно узнала, что раньше он пользовался очень большой популярностью у девушек и никому из них не отказывал, менял подружек, как перчатки. Она называет его бабником и предлагает устроить слежку. А я его люблю и считаю, что со мной он забудет о других женщинах, по крайней мере, я очень постараюсь, чтобы забыл». Настя, 25.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Устраивать слежку глупо и недостойно. Но и оставлять слова подруги без внимания не надо. Ничто не мешает Вам просто понаблюдать за своим избранником. Как он общается с другими дамами в большой компании, не провожает ли взглядом каждую симпатичную девушку, проходящую мимо. Если Вы заметите признаки его заинтересованности другими женщинами, не торопитесь в загс. Конечно, девушки сами во многом виноваты, они obviously осыпают симпатичных парней, соревнуются за их внимание. Но вы когда-нибудь видели, чтобы мужчина отказывался от того, что ему предлагают молодые симпатичные девушки?

С другой стороны, если Ваш красавец уже давно с Вами и сделал предложение, возможно, он решил, что пришла пора остепениться. А может быть, ему надоело быть безотказным мачо. В любом случае, решать Вам.

ЕГО СЧЕТ В БАНКЕ МЕНЯ УСТРАИВАЕТ

«Я» росла в семье очень скромного достатка. И когда поняла, что природа наградила меня отличной фигурой и запоминающейся внешностью, решила, что выйду замуж исключи-



тельно за человека состоятельного. Я много работала, чтобы довести внешность до совершенства, позволить себе покупать дорогую одежду. И вот свершилось! Меня позвал замуж очень состоятельный мужчина. И неважно, что он на 18 лет старше меня. Я считаю, что это вполне допустимая разница в возрасте». **Анжелика, 28.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Похвально, что Вы много работали для того чтобы достичь цели. Но стоит ли такая цель подобных усилий? К сожалению, статистика говорит, что браки, основанные на финансовой заинтересованности одной из сторон, почти никогда не бывают счастливыми. Состоятельные мужчины средних лет часто женятся на красивых молодых женщинах исключительно ради престижа и статуса. Да, они обеспечивают своим женам безбедную жизнь, но обычно требуют взамен отказаться от собственного мнения и даже видимости личной свободы. Не боятся, что такой желанный брак превратится в золотую клетку?

ПЛОХОНЬКИЙ ПЛЕТЕНЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИКАКОГО

«Помню, мама говорила мне: «Береги мужа, за ним как за крепким плетнем, а без него вся жизнь — на юру». Я-то берегла, а пьяный водитель беречь не стал. Несколько лет приходила в себя, потом за мной стал ухаживать сослуживец. Мы все смеялись над ним, называя вечным холостяком. А он при ближайшем рассмотрении оказался просто обычным мужчиной, немного нескладным, немного неумехой, немного занудой, но в целом нормальный, как большинство. Он давно намекает, что нам пора перевести отношения в официальные. Я понимаю, что ему далеко до покойного мужа, но с другой стороны, я ведь не молодка. Не принца же мне ждать! Да и очереди из женихов что-то не видно». **Ольга, 35.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Напрасно Вы ставите на себе крест. У Вас отличный возраст, когда на смену юношескому максимализму пришла жизненная мудрость. Женщина в любом возрасте достойна любви, а уж в Вашем... Не торопитесь. Даже из письма видно, что претендент на руку и сердце не выдерживает никакого сравнения с покойным мужем. Поверьте, когда вы станете жить вместе, сравнивать придется постоянно. Новая семейная жизнь может превратиться в пытку, если

не будет опираться хотя бы на чувство глубокой симпатии.

КАРЕТУ МНЕ, КАРЕТУ!

«Родители у всех моих друзей и бывших одноклассников вполне нормальные люди, понимают, что молодым хочется погулять и потусоваться. Но только не мои. Я оканчиваю первый курс, а знаете, когда обязана приходить домой, чтобы избежать скандала? Не позже 10. Каких только отговорок я ни придумывала для своих одноклассников, когда уходила в разгар веселья. Хорошо, что есть он, который понимает всю непроходимую глупость ситуации. Он все знает, жалеет меня, предлагает выйти замуж и переехать в квартиру, которая досталась ему от бабушки. И я все больше склоняюсь к тому, чтобы согласиться». **Лена, 19.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Надо отдать должное Вашему молодому человеку. Он понимает, что если Вы просто уйдете к нему, без свадьбы, Ваши строгие родители могут уже никогда не простить Вас. Возможно, замужество — отличный выход из создавшейся ситуации. Но только в том случае, если вас связывают чувства. Но Вы вообще не пишете о том, какие у вас отношения. Скорее всего, приятельские. Это не та основа, на которой строят семью. И получается, что это заманчивое предложение — вовсе не выход.

Может, Вам попробовать все-таки серьезно, спокойно и обдуманно поговорить с родителями. Привести веские доказательства того, что Вы взрослый человек. Родители ведь так ведут себя, потому что заботятся о Вас, а не потому, что не доверяют Вам. Это самые родные Вам люди, попробуйте договориться с ними.

Я НЕ МОГУ ЕГО ОБИДЕТЬ

«Он самый стойкий мой поклонник, но поскольку он совершенно не в моем вкусе, я не могла ответить ему взаимностью. К сожалению, с теми, кто мне нравился, ничего не сложилось. Теперь я на всех парах приближаюсь к тридцати, и поток потенциальных женихов иссяк, остался только он. Все мои подруги замужем, с детишками, а я свою судьбу так и не нашла. И все время, пока искала, он старался меня не выпускать из виду, помогал, в чем мог. Теперь я все чаще думаю о том, чтобы ответить согласием на предложение, которое он повторяет уже почти 10 лет. Наступил момент, когда я поняла, что не могу больше отвечать отказом на его преданность». **Юля, 28.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Лучше, если этот момент не наступит никогда, если Вы хотите выйти замуж за нелюбимого мужчину только потому, что у Ваших родителей семья и дети. Это не причина для замужества. Представьте себе, через какое-то время после свадьбы Вы встретите того мужчину, которого столько лет ждали. Что дальше? Развод или тайная связь за спиной у нелюбимого мужа? Собираясь принять предложение, Вы поступаете очень эгоистично, Вас интересуют только Ваши переживания. А о мужчине, который так долго и преданно Вас любит, Вы подумали? Соврете ему, что вдруг рассмотрели его и полюбили? Или скажете правду, что выходите за него из жалости к себе и безысходности? Так у Вас еще не тот возраст, чтобы говорить о безысходности. Вы так долго были хорошими друзьями, вот и оставайтесь ими, не портите жизнь ни себе, ни ему.

ОХ, РАНО...

«Мы влюбились друг в друга в 8 классе и все это время ждали, когда нам исполнится по 18. Уже решили, что вместе будем поступать на заочное отделение, пойдем работать и распишемся. Нам так хорошо вдвоем! Мы так любим друг друга! Так что все решено». **Даша, 18.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Ваше решение очень похвально. Вы уже все продумали, остается пожелать, чтобы ваша многолетняя любовь, важно, что она ранняя (любить можно в любом возрасте), выдержала испытание бытом. И один маленький совет: учиться, работать и выполнять домашние обязанности крайне сложно, поэтому постарайтесь пока не планировать детей. Рождение ребенка потребует от вас обоих дополнительных усилий, денег и времени. И вполне может случиться так, что быт может стать той соломинкой, что переломит хребет вашей любви.

Подготовила
Мария ДРОНОВА

МУЗЫ

«АВТОМОБИЛЬНОГО КОРОЛЯ»

...Вечером 2 апреля 1893 года соседи, жившие поблизости от домика Генри Форда, увидели, как «этот чудак», восседая вместе с женой на странной коляске без лошади, выкатил со своего двора и поехал по улице!

Этот день фактически стал днем рождения автомобильной индустрии, которой было суждено занять одно из ведущих мест в экономике США. Уже через два десятилетия Генри Форд получит неофициальные титулы «отца автомобилестроения» и «автомобильного короля». Однако справедливости ради надо отметить, что его жена, миссис Клара Джейн Форд, несомненно, тоже заслужила титул «мать автоиндустрии»...

в карманах пригоршню долларов, а главное — приобрета множество технических навыков и знаний.

БРАК — ИСПЫТАНИЕ, А ТЕРПЕЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК — ХОРОШИЙ МУЖ

РОДИВШИЙСЯ ФЕРМЕРОМ...

Генри Форд — инженер-самоучка, изобретатель, крупнейший промышленник, один из первых автомобилистов и владельцев личного автомобиля с двигателем внутреннего сгорания, а также первый человек, получивший водительские права, — родился 30 июля 1863 года в семье эмигрантов из Ирландии, на ферме в окрестностях Детройта.

Семья была вполне зажиточной, но, как отмечал Форд, «в хозяйстве было слишком много труда, сравнительно с результатами». У Генри Форда было шесть братьев и сестер. Все они хлопотали по дому: рубили дрова, пасли свиней, вскапывали, доили, пололи, помогая старшим по хозяйству.

Однажды отец подарил сыну новенькие карманные часы. Не устояв перед соблазном, Генри разобрал их и был поражен, как в небольшом механизме сочетались сложность и одновременно целесообразность. Через некоторое время Генри чинил часы всей фермерской округе...

Двенадцатилетним Генри впервые увидел локомотив. Этот примитивный «экипаж с мотором» потряс его воображение, и с того момента вся жизнь Генри была посвящена созданию «самодвижущихся механизмов». И хотя родители не одобряли увлечение мальчика механикой и мечтали видеть его добропорядочным фермером, едва дождавшись шестнадцатилетия, он собрал свои вещи и отправился в Детройт, где устроился подмастерьем в механическую мастерскую, а также — в ночную смену к часовщику.

Жить было трудно, но молодость и энтузиазм победили. Через четыре года юноша вернулся в родные пенаты, имея

возможно, Провидение само как-то способствовало пионерам автомобилестроения делать выбор своих супругов. Вспомним Цецилию Берту, жену немецкого инженера-изобретателя Карла Бенца, которая не только поддерживала мужа в его работе, но и... брала автомобиль без спроса и ездила на нем за покупками! Тем самым принимая активное участие в популяризации новшества. Очень похожа была и история семейства Фордов.

...Арендовав у соседа молотилку, который, кстати, боялся ее пуще огня, Генри работал на всех фермеров в округе; а затем занялся чем-то вроде ремонтного сервиса (хотя тогда даже термина такого не существовало), косясь по всему штату с чемаданчиком инструментов. У него появились неплохие деньги, хороший костюм — да и сам был он парнем видным.

Клара Джейн Брайант, дочь таких же фермеров, тоже была хороша собой — прекрасные глаза, роскошные волосы, — серьезной и далеко не глупой.

Генри Форд в вечер знакомства не сделал ей ни одного комплимента, зато долго рассказывал о необыкновенных часах, которые он сам сконструировал: они показывали и обычное, и поясное время...

Клара, уверенная в том, что брак — это не праздник, а нелегкое испытание, после первого свидания сделала правильный вывод: из человека, которому хватило терпения собрать часы, должен выйти хороший муж!

Потом было все, как положено: письма-«валентинки», романтические прогулки под луной, и завершилось все, как

и положено — свадьбой.

Форд-старший выделил им 80 акров леса и участок под ферму, где глава нового семейства собственноручно выстроил домик — небольшой, но уютный.

Через четыре года у пары родился сын, которого назвали Эдсел.

Выстроив лесопилку, Генри активно вырубал лес, торговал бревнами и досками, но заноза в виде мечты, как бы соединить в одно целое мотор, руль и колеса, продолжала сидеть в нем и регулярно напоминала о себе.

В конце концов он отправился в Детройт, где устроился на работу в Осветительную компанию Эдисона. Клара поехала вместе с ним. Она была умной и спокойной женщиной с твердым характером, и вскоре стала настоящей помощницей своему мужу в осуществлении его мечты...

МУЗЫ С ФОНАРЕМ В РУКАХ

В 1891-1899 годах Форд самозабвенно трудился инженером-механиком, позже главным инженером, а в свободное время — в основном, вечерами, ночью — так же самозабвенно конструировал в сарае свой первый автомобиль.

В округе считали его по меньшей мере чудачком — человеку уже к тридцати, а он все какой-то дурью мается! — и за спиной посмеивались. Никто не верил, что у Форда что-нибудь получится. Никто, кроме жены!

Она была далека от техники, не разбиралась в винтиках-гайках, зато любила своего Генри и понимала, что значит для человека Мечта.

Каждому мужчине нужна такая женщина, которая находится рядом, когда обстоятельства складываются не очень удачно, все идет кувырком, все валится из рук. А женщина поддержит его уверенность в себе, давая ему понять, что ничто не поколеблет ее веры в него. Если же и жена в него не верит, то кто же тогда поверит?

Клара была рядом во всем. Когда он принес домой свой первый мотор, она, оставив полуторамесячного сына и праздничный пирог, помогала установить тяжеленную железяку на кухне. Запустив мотор, который, кстати, разнес полкухни, они оба радовались, как дети. Тем более, половина-то кухни осталась!..

Зимними вечерами, когда рано темно, она вместе с Генри работала в сарае, держа над ним керосиновую лампу. С посиневшими от холода руками, стучащими зубами, она не отступала, веря, что этот «чертов автомобиль» обязательно поедет. Благодарный Генри прозвал ее тогда «Верующей».

Через три года упорного труда из сарая Форда, распугав соседей, выехало и двинулось вдоль по улице голенастое, пылящее, звенящее велосипедными цепями чудовище, на котором гордо восседали счастливые супруги.

«ПРОТИВ ВЕТРА»

Генри покинул компанию Эдисона (но дружить они будут до самой смерти великого изобретателя) и стал совладельцем «Детройтской автомобильной компании», а через три года из-за разногласий ушел оттуда. Разногласия сводились к одному: остальные совладельцы рассчитывали выпускать дорогие, роскошные авто, а Форд был одержим идеей создать автомобиль, доступный всем. Кстати, позднее компания получила другое наименование — «Кадиллак»!..

Генри остался верен своей идее превратить автомобиль из «предмета роскоши» в «средство передвижения», а миллионы простых пешеходов — в гордых владельцев авто. Денег у него было мало, зато энтузиазма — через край, а он считал: «Если у тебя есть энтузиазм, ты можешь совершить все, что угодно. Энтузиазм — это основа любого прогресса».

В 1903 году он основал Форд Мотор Компани, которая стала выпускать автомобили его имени — «Форд А».

И тут выяснилось, что Генри Форд — не просто талантливый инженер и изобретатель. Он оказался еще и гениальным организатором производства.

Взяв на вооружение здоровый прагматизм и здравый смысл, построив всю работу на точном расчете, максимальном использовании собственных сил и средств, правильном распределении и совмещении людей и механизмов, он буквально за десятилетие достиг невиданных успехов. Например, в 1914 году 10% всех автомобилей в мире составляли машины знаменитой марки «Форд Т».

В своей работе ему приходилось преодолевать миллионы трудностей, препятствий, сталкиваться с непониманием и противодействием. Но ничто не могло удержать этого человека от непрерывного движения вперед. Его девизом было: «Когда кажется, что весь мир на-

строен против тебя, помни, что самолет взлетает против ветра!»

ВЕЧНЫЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

Форд, действительно, постоянно что-то изобретал: на его счету 161 патент. Но главные его «изобретения» патентов не получили, однако именно они привели к тому, что Форд стал «автомобильным королем».

Он впервые стал использовать промышленный конвейер для поточного производства автомобилей, тем самым значительно подняв производительность своих предприятий. С целью осуществления жесткого контроля Форд создал полный цикл производства: от добычи руды и выплавки металла до выпуска готового автомобиля.

В 1914 году Форд реализовал довольно радикальное для того времени решение, установив размер жалования рабочих на уровне в 5 долларов за рабочий день. Решение оказалось прибыльным: текучесть кадров была преодолена, и лучшие рабочие Детройта начали концентрироваться на предприятии Форда. С началом Великой депрессии (конец 1920-х) он увеличил зарплату вдвое, в то время как остальные автомобильные магнаты, «воспользовавшись моментом», снизили ее втрое!

На его предприятиях вместо двухсменного по 9 часов был установлен трехсменный график по 8 часов (что позволяло обеспечить работой дополнительно несколько тысяч человек) и сокращенная рабочая неделя: вначале 48-часовая (шестидневная), а затем — 40-часовая (пятидневная).

Форд построил образцовый рабочий поселок и больницу; к участию в приключениях компании допустил рабочих, имевших стаж работы у него не менее 6 месяцев и придерживавшихся определенных правил поведения — в частно-

сти, тратить деньги на содержание семьи, не злоупотреблять алкоголем, азартными играми, вовремя выплачивать алименты...

Понимая, что «реклама есть движитель прогресса» («Если бы у меня было четыре доллара, три из них я отдал бы на рекламу!»), Форд и тут был оригинален: сделал своему автомобилю потрясающий «пиар» — за рулем своей машины участвовал в автогонках и... опередил чемпиона Америки!!

В 1908 году он начал выпускать «Форд Т» — свою самую знаменитую машину, которая сделала его мультимиллионером, а сама стала одним из национальных символов Америки. Легкий, компактный, дешевый, простой автомобиль пришелся по душе и фермерам, и молодым пажонам, и контрабандистам, и гангстерам, и полицейским...

В ЛЮБОМ ВОПЛОЩЕНИИ — ТОЛЬКО С ЖЕНОЙ!

В 1928 году Генри Форду была вручена медаль Эллиота Крессона Института Бенджамина Франклина — за революционные достижения в автомобильной промышленности и индустриальное лидерство.

Его жене никто ничего не вручал, но для нее, наверное, самой высшей оценкой и выражением признательности может служить высказывание мужа о том, какой он видел бы свою другую жизнь.

Генри Форд был убежденным сторонником теории реинкарнации, и на вопрос, кем бы он хотел стать в следующей жизни, ответил так: «Мне абсолютно все равно, кем я буду в следующих воплощениях. Главное, чтобы рядом со мной была моя жена!»

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

До конца жизни Генри звал свою Клару «Верующей» и хотел бы провести с ней вечность. Ведь она сделала все, что было в ее силах, чтобы муж ее смог сотворить чудо по имени «автомобиль» и многие годы властвовать над этим чудом.

Генри Форд ушел из мира 7 апреля 1947 года, в возрасте 83 лет, там же, где и родился — в провинциальном городке Дирборн под Детройтом, который Форд превратил в одну из столиц автомобильной промышленности.

...В настоящее время созданная Фордом компания является четвертой в мире по объему выпуска автомобилей за весь период их существования.

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Д. Карнеги. *Слушаю сердце;*

Б. Шпотов. *Генри Форд;*

И. Добротворский. *Деньги и власть, или 17 историй успеха. Психологические портреты;* Н. Клевалина. *Генри Форд,*

король всей Америки;

и Интернет-сайтов





МОРСКИЕ — ПОТОМУ ЧТО БОЛЕЮТ ЦИНГОЙ?

Наверное, единственное, что объединяет морских свинок с морем — это то, что они, как и моряки, тоже болеют цингой, причем, даже чаще.

На родине, в природе, свинки круглый год едят свежую растительную пищу. Поскольку она богата аскорбиновой кислотой, животные давно уже утратили способность к синтезу витамина С. Но как обеспечить нужным количеством этого жизненно важного витамина домашнего питомца?

РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ

Прежде всего, обеспечив постоянный доступ к свежему корму. Морские свинки едят почти всегда. Их нельзя кормить по часам или четко определив им завтрак, обед и ужин. Корм должен поступать в организм маленькими порциями, причем непрерывно, только тогда грубый растительный корм будет хорошо перерабатываться. Следите, чтобы у животного постоянно была еда. Причем, свежая. Но даже это не означает, что свинкам хватит витамина С, который необходим для иммунной защиты, поддержки стенок мелких капилляров в нормальном состоянии и защиты от свободных радикалов.

Как определить, хватает ли вашей свинке аскорбинки? Недостаток этого витамина — цингу — легко диагностировать по мелким кровоизлияниям на слизистых оболочках, распуханию суставов, поносам с кровью, расшатыванию и выпадению зубов. Будьте внимательны к своему питомцу, чтобы постоянная нехватка витамина не привела к его гибели.

СКОЛЬКО НУЖНО АСКОРБИНКИ?

Как же обеспечить животному нужное количество витамина? Прежде всего, в его рационе обязательно должна присутствовать если не свежая зеленая трава, то хотя бы пророщенный овес. Для получения необходимых для животного 20 мг витамина в день в пищу следует добавлять ягоды шиповника, салатные листья, сладкий перец. Кроме того, хорошо давать 5 мг аптечного витамина вместе с водой в поилке.

Для полной уверенности желательно

покупать витаминизированные корма и подкормки для морских свинок. Не бойтесь передозировки, она бывает очень редко, и то только во время применения чистой аскорбиновой кислоты.

ТОЛЬКО СВЕЖАЯ ЕДА

Еще одна пищеварительная проблема морских свинок — очень длинный кишечник, пища в котором переваривается почти неделю. Именно поэтому животных надо кормить правильно все время. Даже одна неправильная порция корма будет сказываться на здоровье животного еще в течение целой недели.

ВМЕСТО БЕЛКА

Растительные корма содержат совсем не много белка, поэтому травоядные животные часто восполняют этот недостаток, частично переваривая целлюлозоперерабатывающие бактерии. Эти бактерии постоянно в большом количестве размножаются в толстом кишечнике морских свинок. Но поскольку пища переваривается в тонком кишечнике и желудке, получить бактерии животное может только одним путем: поедая собственные экскременты. Не удивляйтесь, если застанете своего питомца за поеданием помета, он старается получить по максимуму все, что дала природа.



СТАРИЧКИ В ДОМЕ

Старые люди с каждым прожитым годом приобретают все больше болячек. То же самое происходит и с домашними животными. Вот только, в отличие от людей, наши питомцы не могут пожаловаться на плохое самочувствие или пойти в поликлинику. Зато хозяева пожилых животных могут их туда свозить. К счастью, далеко не всегда проблемы со здоровьем являются следствием старческой дряхлости, иногда это болезни, которые можно вылечить, и тем самым продлить жизнь своим любимцам.

ПОЖИЛЫЕ НЕСТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОШКИ часто страдают от рака молочных желез. Но это заболевание хорошо диагностируется и оперативно лечится. Главное, раз в год делать УЗИ молочных желез, чтобы следить за развитием болезни. И обязательно сразу обращаться к ветеринару, если молочные железы набухли, а прикосновение к ним причиняет кошке боль.

КАСТРИРОВАННЫЕ КОТЫ И СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОШКИ чаще всего умирают от мочекаменной болезни. Следите за лотком, и если заметите кровь в моче, немедленно везите животное к ветеринару. Но можно не доводить ситуацию до острой, если хотя бы раз в год сдавать анализы и делать УЗИ почек и мочевого пузыря.

СОБАКИ ДЕКОРАТИВНЫХ ПОРОД с возрастом начинают страдать от болезней пищеварения. Если животное стало плохо есть, совсем отказывается от еды или у собаки проблемы со стулом, определить причину такого состояния помогут анализы. Все эти проблемы ветеринары с успехом лечат таблетками, уколами и диетой.

Если собака с трудом встает из лежачего положения, старается двигаться осторожно, не бегает, не прыгает, возможно, у животного проблемы с суставами, которые прекрасно лечатся с помощью уколов или специальных БАД. Но определить проблему и диагностировать болезнь должен ветеринар.

Заметьте, что любимый питомец ведет себя необычно? Обратитесь к специалисту. Всегда помните, что мы в ответе за тех, кого приручили. И эта ответственность заключается не только в том, что вы кормите, поите и выгуливаете своих питомцев, но и в том, чтобы обеспечить им старость без болезней. Считайте, что у вас дома живет пожилой родственник, и о его здоровье надо заботиться.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Несколько лет назад я взяла кредит в банке, какое-то время платила, потом прекратила из-за того, что не было возможности платить. Мне по почте прислали «судебный приказ», а там написано, что с меня взысканы денежные средства в пользу банка в счет задолженности по кредиту, но указанная сумма не совпадает с той задолженностью, которая была у меня. Как мне реагировать на данный документ, куда обратиться, чтобы оспорить этот документ?

Судебный приказ — это судебное решение, которое выносится в результате рассмотрения дела в порядке приказного производства, то есть производства, при котором стороны в суд не вызываются.

Судебный приказ выносится по нескольким категориям дел, в том числе при наличии задолженности по кредитам, по уплате коммунальных платежей, налогов, а также по взысканию алиментов на содержание несовершеннолетних детей. В некотором смысле — это наиболее простые дела, которые могут быть рассмотрены судом только на основании представленных взыскателем документов.

Внимательно ознакомьтесь с его содержанием. Если Вы полагаете, что в нем неверно указан размер задолженности или у Вас вообще нет никакой задолженности, то в десятидневный срок с момента получения судебного приказа необходимо направить в суд, вынесший судебный приказ, свои возражения, в которых кратко указать, когда Вами был получен судебный приказ, какие возражения относительно его содержания у Вас имеются, а также просьба этот судебный приказ отменить. При этом в возражениях не обязательно ссылаться на нормы права, достаточно просто выразить свое несогласие с данным приказом. При поступлении возражений на судебный приказ, при условии, что они были направлены в десятидневный срок с момента получения должником, суд отменяет судебный приказ и разъясняет взыскателю право на обращение в суд с аналогичными требованиями в порядке искового производства.

В исковом производстве обе стороны вызываются в суд, и суд заслушивает мнение каждой из сторон относительно заявленных требований, проверяет обоснованность и правильность расчетов, и только после этого выносит судебное решение. Для ответчика исковое производство выгодно тем, что он имеет право быть услышанным и потребовать детального расчета размера своей задолженности со стороны банка, управляющей компании, ТСЖ или налоговой инспекции.

После подачи возражений через пару недель следует обратиться в суд, чтобы удостовериться в том, что судебный приказ был отменен, а заодно можно попросить ознакомиться с материалами дела. В материалах дела должно быть заявление о выдаче судебного приказа, из которого Вы сможете узнать, какими расчетами руководствовался взыскатель при определении размера Вашей задолженности.

Обратите внимание, что крайне важно успеть подать возражения в десятидневный срок с момента получения судебного приказа. Если этот срок пропустить, то направленные после этого возражения судом рассматриваться не будут, и, соответственно, судебный приказ вступит в законную силу и будет передан на исполнение в Федеральную службу судебных приставов. Следует знать, что срок подачи возражений будет считаться соблюденным, если направить возражения почтой не позднее, чем на десятый день. При этом датой подачи возражений в суд будет считаться дата, стоящая на почтовом штампе места отправления, независимо от того, когда эти возражения фактически поступят в суд. Направлять корреспонденцию в суд следует заказными письмами и лучше с описью вложения, чтобы у Вас было доказательство, когда и какие документы Вы направили в суд.

Подача возражений на судебный приказ не избавит Вас от необходимости оплатить имеющуюся задолженность, если она действительно имела, но позволит на некоторое время отложить вынесение судебного решения, а за это время разобраться с правильностью начисления размера задолженности и подготовить свои контраргументы.

Отдельно следует оговорить ситуацию, когда судебный приказ по почте Вам не направлялся, и Вы узнали о том, что в отношении Вас вынесен судебный приказ, только от судебных приставов или из банка, когда на Ваш счет наложили арест или списали денежные средства. В этом случае необходимо у судебных приставов получить информацию о дате вынесения судебного приказа и о судьбе его вынесения, обратиться к этому судье с заявлением о выдаче Вам судебного приказа. При получении у судьи судебного приказа надо обязательно поставить дату получения Вами судебного приказа, чтобы в дальнейшем ссылаться на нее при подаче возражений. Получив судебный приказ, необходимо в течение десяти дней подать на

него возражения, в которых изложить свое несогласие с судебным приказом и дополнительно указать, что о вынесении судебного приказа Вам стало известно от судебного пристава-исполнителя, который осуществил арест денежных средств на Вашем банковском счету, и что ранее Вам судебный приказ по почте не направлялся. В случае, если суд, получив от Вас возражения, отменит судебный приказ, то Вам необходимо получить в суде определение об отмене судебного приказа и самим отнести его судебному приставу-исполнителю, чтобы прекратить исполнительное производство и отменить арест, наложенный на банковский счет.

Поскольку судебные извещения хранятся на почте 7 календарных дней, приходящие на Ваш адрес письма необходимо получать своевременно, в противном случае письмо будет возвращено в суд, и Вы не узнаете о его содержании. Если Вы живете не по месту своей регистрации, то следует попросить лиц, проживающих по месту Вашей регистрации, сообщать Вам о поступающих на Ваш адрес извещениях. Если судебное извещение направлялось гражданину, а он его своевременно не получил, суд может расценить это как недобросовестное отношение человека к своим обязанностям и не восстановить ему срок на совершение процессуальных действий, которые он должен был совершить, получив по почте то или иное судебное извещение.

При наличии доступа в Интернет, рекомендуем Вам периодически посещать сайт судебных приставов по своему региону, где имеется база исполнительных производств, и там, набрав свои фамилию, имя и отчество, можно узнать, нет ли там каких-либо производств в отношении Вас. Можно заходить на сайт суда по месту своего жительства, а чтобы его найти, набрать в поисковой системе запрос «ГАС Правосудие», выбрать суд по своему месту жительства, войти во вкладку «Судебное делопроизводство» и, набрав свою фамилию, увидеть, нет ли там в отношении Вас судебных производств.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА**

НАШИ ЛЮДИ В ГОЛЛИВУДЕ

Русские красавицы знамениты на весь мир. Перед славянскими женщинами не могут устоять самые богатые и известные личности шоу-бизнеса. Все помнят о романах Мела Гибсона и Оксаны Григорьевой, Анны Курниковой и Энрике Иглесиаса... Кто же еще из наших соотечественниц сумел покорить сердца знаменитостей Голливуда?

ИРИНА ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕР

Супермодель Ирина Шейк около пяти лет встречалась с футболистом Криштиану Роналду, однако их отношения закончились для красавицы болезненным разрывом.

Некоторое время спустя Ирина вновь обрела счастье уже с другой знаменитостью — ее роман с американским актером Брэдли Купером, великолепно сыгравшем в комедии «Шеф Адам Джонс», быстро стал достоянием общественности. Некоторое время влюбленные старались скрывать свои отношения, но быстро разгорающийся роман уже невозможно было держать в тайне, и вскоре папарацци рассекретили их отдыхающими на одном из курортов. Скорее всего, Ирина нашла свое женское счастье, поскольку ради любви готова делить Брэдли с его мамой — ведь хорошо известно, что голливудский красавчик полностью полагается во всех решениях на властную Глорию Кампано. Мамынькин сынок всегда подчинялся воле своей родительницы, которая и сейчас ни на шаг не отпускает от себя любимого сына.

АННА ВЬЯЛИЦЫНА И АДАМ ЛЕВАЙН

Завоевать сердце соблазнительного, брутального, обаятельного, талантливой и вдобавок очень богатого вокалиста суперпопулярной группы Maroon 5 хотелось бы многим девушкам, однако победу в этой борьбе одержала россиянка, подруга Ирины Шейк модель Анна Вьялицына. Молодые люди познакомились на вечеринке по поводу дня рождения одной известной личности, где развлекавший публику певец и обратил внимание на очаровательную гостью. Анна не могла не ответить взаимностью, и роман между ними быстро набирал просто косми-



ческие обороты. Их совместные фотографии не публиковали разве что только политические издания, а влюбленные с удовольствием позировали во время совместных фотосессий и не появлялись на светских мероприятиях друг без друга. Их красивый роман многие считали одним из самых прочных и «настоящих» в шоу-бизнесе. Но через два года пара довольно мирно и легко рассталась — без взаимных обид и упреков.

АНАСТАСИЯ МАКАРЕНКО И МИККИ РУРК

Герой романтических фильмов последних десятилетий прошлого столетия постаревший Микки Рурк не может смириться с неизбежностью и продолжает поиски молоденьких красавиц. В этом деле он, похоже, возлагает особые надежды на Россию. Он то и дело навещает Москву, а его личная жизнь пестрит романами с нашими соотечественницами. Одними из самых ярких стали для него отношения с белокурой моделью

Анастасией Макаренко. Разница в тридцать пять лет не смутила девушку, и парочка очень быстро нашла общий язык. Их роман пошел актеру на пользу. Рядом с Анастасией изрядно потрепанный Микки вновь стал выглядеть ухоженным, элегантным, и просто светился от счастья на снимках, сделанных фотографами на светских мероприятиях. Союз просуществовал целых пять лет — что совсем немало для Голливуда, однако после этого пара рассталась. По слухам, Анастасия бросила Микки ради более молодого поклонника. Впрочем, Рурк не особо расстроился и недолго был одинок: через некоторое время его сердце покорилась другая россиянка — танцовщица Ирина Коряковцева.



КАТЯ ИВАНОВА И РОННИ ВУД

Роман знаменитого музыканта, одного из участников группы «Rolling Stones» и простой русской официантки зародился в одном из лондонских баров, где молоденькая симпатичная россиянка зарабатывала себе на кусок хлеба. Их беседа завязалась после того, как Катя случайно (а может, и нет?) уронила пепел на очень дорогие брюки Ронни. Вздвигнувшись музыкант быстро пришел в себя, когда очаровательная девушка стала извиняться за свою оплошность, а уже через несколько часов покоренный красотой новой знакомой, старина Вуд признавался Кате в любви. Тот вечер они продолжили в отеле, а на следующее утро он уже не представлял себе жизни без своей новой возлюбленной. Огромная разница в возрасте не смутила обоих, и парочка закрутила сумасшедший роман. Они вели довольно шумную и скандальную жизнь, часто выясняя отношения на глазах у публики. Продолжительного



ленные познакомились в Каннах на вечеринке после знаменитого кинофестиваля и с тех пор стали неразлучны. Первое время они пытались скрывать свои отношения, но вездесущие папарацци хорошо выполняли свою работу, и вскоре об их романе узнали все вокруг. Лара и Эдриен — идеальные влюбленные, ведущие приличную жизнь без скандалов и интриг, так что, есть надежда, что их союз будет долгим и счастливым.

МАРИНИКА СМИРНОВА И ДЖОНАТАН РИС-МАЙЕРС

Мариника Смирнова — одна из самых состоятельных женщин мира. В свои 33 года она безо всяких усилий и тяжелых трудовых будней разбогатела в один момент. И случилось это после развода с мужем-олигархом

— Смирнова выиграла суд, и денег у нее оказалось намного больше, чем у бывшего муженька. О своем бедном московском детстве модель и танцовщица вспоминает неохотно, и это понятно, ведь настоящая жизнь началась у нее после победы в конкурсе «Мисс Россия» в 2008 году. Став знаменитой, Мариника получила предложение руки и сердца от очень богатого бизнесмена, родила от него дочь и успешно с ним рассталась.

Пару лет назад охотница за богатыми мужчинами вскружила голову известному актеру Джонатану Рис-Майерсу. Они познакомились на одной из закрытых вечеринки. Джонатан не устоял перед обворожительной славянской внешностью блондинки, а Мариника не растерялась и сразу же завершила актера, что является большой поклонницей таланта Джонатана. Между ними завязались отношения, и в какой-то момент окружающие стали считать их союз серьезным, ведь Мариника даже познакомила возлюбленного со своей дочерью. Однако вскоре роман внезапно сошел на нет. По словам Смирновой, виной тому — недостаточное количество денег у Джонатана, чтобы щедро ухаживать за ней и выполнять ее малейшие желания.



АНАСТАСИЯ ВИТКИНА И ДЖИМ КЕРРИ

Роман популярного комика и российской студентки, учащейся в одном из университетов США, разгорался стремительно. Они познакомились в 2010 году, когда актер только расстался с предыдущей женой. Новое увлечение Джима полностью захватило актера, он проявлял к своей возлюбленной особое внимание, дарил дорогие подарки и даже решил сделать ей предложение, подкрепив его кольцом с огромным бриллиантом. Девушка ответила «да», и влюбленные даже назначили дату свадьбы, однако через некоторое время по неизвестным причинам расстались. Возродится ли их союз — покажет время.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



романа не получилось, и через полгода их союз распался. Причем Катя не постеснялась нелестных высказываний в адрес экс-бойфренда. Быть может, из мести, а возможно, в силу особой стержневости характера, девушка очень охотно делилась с прессой детальными рассказами об алкогольной и наркотической зависимости Ронни, а также подробностями унижений и избиений со стороны известного музыканта.

ЛАРА ЛИЕТО И ЭДРИЕН БРОУДИ

Быть может, совсем скоро еще одним голливудским холостяком станет меньше. Известный актер Эдриен Броуди вот уже четыре года встречается с моделью Ларисой Тяка (ее настоящее имя), уроженкой Москвы, переехавшей жить в Монако. Влюб-



ТЕЛЕШОУМЕНЫ ЗВЕЗДНОГО МАСШТАБА: ВЯЧЕСЛАВ МАНУЧАРОВ И ЛЕОНИД ЗАКОШАНСКИЙ

Они практически ровесники: Манучаров — с 1981 года, Закошанский — с 1984-го. Их достижения сопоставимы: оба не только ведущие популярных программ главных телеканалов, но и продюсеры — создатели собственных проектов на ТВ. И в неофициальном рейтинге самых красивых, модных и сексапильных — они, естественно, в первых строках.



ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР ВЯЧЕСЛАВ МАНУЧАРОВ

Как бы он проживал свою жизнь с профессией химик?! В какие реакции — органические или неорганические — этот человек внедрял бы свою неумную энергию!? А ведь именно химия была его первоначальным выбором. Хотя выбор, скорее всего, определила ему семья.

Семья у юного Славы, употребляя сленг 90-х, была «козырная»: папа — директор «Первой меховой фабрики Москвы», мама — директор знаменитого салона красоты «Чародейка» на Новом Арбате, бабушка по отцу — представительница древнего армянского рода Манучарянц, была личным секретарем и библиотекарем Ленина, а в родословной по материнской линии — дворянский род князей Шепелевых, родственников Мусиных-Пушкиных. Конечно же, мальчику из такой семьи — прямая дорога в школу с химическим уклоном при МГУ, несмотря на то, что в химии разбирается он плохо и на уроках хулиганит, за что его трижды пытаются исключить из престижной школы, но связи родителей помогают мальчику доучиться.

Мудрая мама решила перенаправить часть энергии сына в мирное русло и отвела его в детско-юношеский театральный творческий центр «На набережной». Там Слава пришелся ко двору: в нем сразу разглядели характерного артиста и посоветовали поступать в театральный. Такого поворота событий мама не предполагала: она видела сына преуспевающим юристом, потому и устроила его в английский колледж, надеясь, что он увлечется языками.

Но бац! Актерства уже бесповоротно заразила Славика Манучарова, и он, вопреки родительской воле, поступил в театральное училище им. Щукина.

Еще подростком он сыграл в одном из первых российских молодежных сериалов «Простые истины», который вышел в эфир в 1999 году. Это был аналог культового сериала «Элен и ребята», и поднимал он вопросы, интересующие школьников в переходном возрасте. Вот когда он впервые ощутил, что такое известность! С ним фотографировались на улице, просили автографы, брали интервью. Толстый мальчик ощущал себя звездой экрана! Да-да, очень толстый — при росте 181 см весил 135 кг! Так сердобольные мама с бабушкой раскормили свою «сиротку». В шесть лет Слава остался без отца. Лишние килограммы помогли ему сняться в рекламе популярного тогда батончика «Финт» — наш ответ «Марсу» и «Сникерсу». В лексиконе Манучарова осталось понятие «искусство быть толстым», вот как он его определяет: «Пока был толстым, я научился быть обаятельным, находчивым, остроумным, научился находить подход к каждому человеку, потому что нужно было, чтобы не пбили хулиганы, обратили внимание девчонки, серьезно воспринимали взрослые. В те минуты, когда сверстники гуляли во дворе, я сидел над книгами, ходил в театры, смотрел filmy. И сегодня я могу подстроиться под любого человека, под любое обстоятельство, поддержать любую беседу».

Сбросил он лишнее, а именно 50 кг, на третьем курсе, на спор, из-за любви. А женился впервые в 29 лет, на студентке мединститута Викто-

рии Селиверстовой, которая родила ему ровно через год дочь Аришу. Но, не успев выписаться из роддома, прямо в палате, при первом показе ребенка отцу молодая жена и мама дала от ворот поворот любимому супругу и новоявленному отцу. Что же случилось? Ведь свадьба состоялась по большой любви, и оба искренне желали создать друг с другом крепкую семью, и Вячеслав был счастлив, узнав, что жена беременна. К сожалению для семьи (и к счастью для карьеры), начало семейной жизни совпало со временем апогея популярности и пика востребованности Манучарова.

Масса интересных и выгодных предложений, высокие гонорары, от которых невозможно отказаться, а как следствие — необходимость расслабиться после напряженной работы. Как и где — понятно: с алкоголем на светских тусовках, куда беременную жену с собой не приведешь. Вот и ждала она мужа все 9 месяцев одна дома, а когда он возвращался, не обходилось, конечно, без скандалов. И родив дочку, Виктория решила, что такой муж и отец им не нужен. По слухам, Вячеслав, что называется, вздохнул с облегчением, так как понял, что семейная жизнь не для него. Пока.

Романы ему приписывали с известными светскими красавицами: модельер Викторией Лопыревой, дизайнером Анастасией Беловой. На вопросы журналистов о новой свадьбе отвечал так: «Сейчас я женат на своей работе».

Работа тоже любит Вячеслава. Сразу после окончания «Щуки» его приняли в Молодежный театр, где у него за десять лет больше десяти практически главных ролей, сейчас он сотрудничает с Театром эстрады им. А. Райкина — ведь Манучаров занимал первые места на международных конкурсах чтецов еще во время учебы. Кинематограф тоже благоволил к красавчику-актеру: одна из лучших ролей — Николай Щербатский в фильме Сергея Соловьева «Любовь и смерть Анны Карениной», яркие образы в фильмах «Адьютанты любви», «Папараца», «Ласковый май»... И, конечно же, телевизионные проекты: шоу пародий «Большая разница», кулинарное шоу «Вкус жизни», «10 поводов влюбиться», «Из песни слов не выкинешь», «Кто кого на кухне», а также ведение свадеб, корпоративов, а еще запись диска с ретро-песнями. Ну, просто человек-оркестр!



И уже многолетний отец. Кроме первой, шестилетней, дочки, с которой видеться ему запрещает первая жена, в 2015 году у него родилась вторая дочь, а в первый день 2016 года — сын. Мать этих детей, как и первая жена Леонида, медик по образованию, врач из Нью-Йорка русского происхождения Дора Надеждина. Познакомились они на свадьбе, которую вел Вячеслав, но своей свадьбы они так еще и не сыграли. Живут на две страны: дети с мамой — в Америке, Манучаров на работе — в России. Правда, папарацци засняли его, везущего колясочку по Центральному парку Нью-Йорка. Может, это и есть его мечта: семья есть, но не довлеет, не отвлекает от любимой работы, а когда есть время общаться с любимыми, работа не достаёт — она далеко.



ФОНТАН ИДЕЙ ЛЕОНИДА ЗАКОШАНСКОГО

Юрист — потомственный и по образованию — учредитель адвокатского бюро (созданного им для любимых родителей и брата, тоже юриста) «Партнерство Закошанских» Леонид Закошанский просто обязан был продолжить семейную династию в родной Туле, где его родители — известные адвокаты. Сына с детства загружали по полной программе, чтобы не было времени на глупости. Мальчик посещал несколько спортивных секций: занимался велоспортом и восточными единоборствами, в которых преуспел настолько, что принимал участие в серьезных соревнованиях и завоевывал серьезные награды. В подростковом возрасте Леня увлекся хип-хоп культурой: в хореографической студии профессионально исполнял силовой break-dance с акробатическими элементами.

После окончания школы решил поступать в хореографическое училище, но, посетив предварительно несколько занятий, понял, что здесь такие же изнуряющие тренировки, как в спорте, а из спорта он ушел, устав от постоянных нагрузок. Ну и где же получать образование, как не в юридическом колледже, который и его мама окончила.

Только вот мечты стать юристом у Леонида никогда не было: он с детства готовил себя к работе на телевидении, а в 11 классе уже снимал свои первые репортажи тульской светской хроники, которые транслировали на местном телеканале.

После колледжа он продолжил юридическое образование, поступив в Московский гуманитарный институт, но когда до получения диплома оставалось два года, перевелся на дистанционное обучение и отправился покорять Москву. Первое, чем он занялся в столице — принял участие в популярном танцевальном экстрим-шоу Urbans, параллельно работал в клубах и ресторанах, а также продавцом, фитнес-тренером, дизайнером одежды, арт-директором клуба и даже радиоведущим придуманной им же программы.

В 2003-м Леонид принимает участие в кастинге на реалити-шоу «Семеро под солнцем» канала Муз-ТВ, в котором побеждает!

И харизматичному победителю проекта предлагают работу ведущего на телеканале. Так юношеская мечта Закошанского сбылась: он на ТВ! И тут уж есть где развернуться! На Муз-ТВ Леонид принимал участие в 20 проектах. Как самого популярного ведущего на МУЗе, его приглашают участвовать в зрелищных шоу первого канала: «Ледниковый период» и «Король ринга».

В 2008-м ему предлагают стать ведущим информационного ток-шоу «Ты не поверишь!» на канале НТВ. Год он работает вместе с соведущим Владимиром Тишенковым, но в 2009-м Вова Шкет (таков был псевдоним 118-сантиметрового напарника) умирает от алкогольного отравления, и Леня Зак (псевдоним Закошанского) остается вести программу один. Через два года специально под Леонида запускается новый проект на НТВ «Давай мириться», в котором он высококлассно разкруливает последствия скандалов знаменитостей. Еще через год становится ведущим ежедневного ток-шоу «Говорим и показываем», и эта программа становится одной из самых рейтинговых на отечественном ТВ.

В настоящее время должность Закошанского на канале НТВ — ответственный редактор и продюсер телепрограмм. Но он по-прежнему телеведущий, светский репортер, популярный шоумен, создатель собственных



проектов, ну и наивостребованнейший конференсье на самых дорогих мероприятиях, раутах и вечеринках.

А еще он в свои уже почти 33 года все еще не женат, детей на стороне не имеет, но и в заядлые холостяки записываться не собирается: мечтает создать семью, как только встретит свою единственную. Пока не встретил, хотя, по его же словам, два раза был на грани того, чтобы сделать предложение. Кому — неизвестно, хотя, по слухам, романы у него были с певицей Алексой (бывшей девушкой Тимати), гимнасткой Ляйсан Утяшевой (нынешней женой Павла Воли), ведущей Лерой Кудрявцевой, с девушкой по имени Ксения, о которой ничего не известно, потому что свою личную жизнь Леонид тщательно скрывает и всегда просит журналистов не задавать ему вопросы о его личной жизни. А ведь сам он может у других выведать буквально все! От него ничего не скроешь!

Почему же в его передачах так откровенничают интервьюируемые им люди? Самый яркий пример — его новый проект на НТВ «Тоже люди» (сокращенно от полного названия «Звезды тоже люди»). Секрет он раскрывает сам: «Герой понимают, что я являюсь гарантом того, что это будет достойный проект, без желтизны и демонстрирования грязного белья. Никто никогда не говорил, что Закошанский не держит своего слова. Я очень дорожу своим именем, поэтому сегодня у меня есть возможность лично договариваться с самыми уважаемыми людьми: политиками, бизнесменами, артистами». Известен только один факт недовольства работой Закошанского в эфире: Анастасия Волочкова пожаловалась, что в передаче о ней Леонид вместо того, чтобы поинтересоваться ее творчеством, слишком подробно расспрашивал о привезенном ею из Турции в подарок дочери унитазе, усыпанном стразами, который на самом деле является домашним стационарным телефонным аппаратом.

И все же большинство героев его передач, коллеги и друзья считают Леонида интеллектуальным, обаятельным и тактичным собеседником. И только завистники видят в нем сноба с высоким самомнением. Так же в Голливуде оценивают и Джима Керри — любимого актера Закошанского.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

«Говорите помедленнее — я блондинка». Грейс Келли (в интервью)

Я — блондинка. И этим все сказано. О нас придумана масса анекдотов и высказываний. Смешных и не очень, остроумных и глупых, оригинальных и дурацких, но с одинаковым значением: и дуручки мы, и пустышки, и примитивные... Но, в то же время, безоговорочно признается, что мы — особи с ярко выраженными признаками сексуальной привлекательности. Почему? О, вы напрасно ждете от меня логичного ответа. Ведь я — блондинка. И, что немаловажно, натуральная. Чего же вы от меня хотите?

Меня лично очень устраивает тот факт, что я принадлежу к этой касте. Быть блондинкой очень удобно: окружающие требуют от тебя гораздо меньше ответственности, рассудительности и так далее.

Когда в нашу лабораторию являются проверяющие комиссии, то в роли проверяемого обычно приходится выступать мне, даже если я не имею ни малейшего отношения к проверяемой сфере деятельности. Почему? Да разве ж не понятно? Кто будет требовать слишком многого от блондинки! Ну да, здесь недоработала, там не довела до ума... Но какой может быть спрос с девушки с такими белокурыми локонами и остальными данными Мэрилин Монро? Спасибо еще, что вовсе не загубила работу... Конечно, те, кто хорошо меня знают, относятся ко мне, как к человеку весьма разумному и адекватному. Все же я научный сотрудник лаборатории Всероссийского научно-исследовательского института фундаментальных и прикладных исследований. Да, да! И числюсь здесь отнюдь не номинально. Мой шеф, Станислав Аполлонович, ценит меня как перспективного и многообещающего работника. Он выбил у руководства необходимую для моих исследований аппаратуру и даже добился гибкого графика работы. Некоторые, наверняка, недовольны моими привилегиями, но помалкивают в тряпочку, и это правильно, ведь в работе я — фанатик и могу сидеть, уткнувшись в графики и табли-

цы, часы напролет. Для меня в порядке вещей работать и дома вечерами, и в выходные. Случается, что я остаюсь в лаборатории и на ночь, чтобы не тратить время на переезды. Быстренько перекушу, ночью вздремну в кресле пару часиков и опять за работу. Процесс работы доставляет мне радость, а результаты — глубокое удовлетворение. Поэтому на личную жизнь времени не остается.

Пару лет назад Станислав Аполлонович буквально заставил меня засесть за кандидатскую, подсказав тему. И вот работа завершена. И мне за нее не стыдно. Станислав Аполлонович как мой непосредственный начальник и к

товья. А я тоже буду готовить платформу для твоей защиты: обрабатывать членов Ученого Совета, благо, что со всеми знаком лично. Все они — люди профессиональные, опытные и, что важно, лояльные. Единственный, кто вызывает у меня серьезные опасения — это доктор наук из нашего министерства профессор Василевский, Сергей Матвеевич. Не приходилось еще сталкиваться? Твое счастье. Обожают мордовать соискателей. Держи с ним ухо востро, его конек — каверзные вопросы. Считает науку неженским делом, а к блондинкам вообще относится как к болонкам, то есть не признает их за людей в при-

должна выглядеть женщина-доктор наук. Станислав Аполлонович кивнул незаметно: молодца!

Я и не предполагала, что защита потребует от меня столько выдержки и самообладания. Между лопатками у меня струйкой тек пот, локони под париком прилипли к голове, пальцы дрожали и временами казалось, что из ушей у меня валит пар. Три часа мучительных истязаний с десятиминутным перерывом на перекур.

В перерыве ко мне метнулся Станислав Аполлонович: «Молодец! Все идет по плану!»

— Да какое там по плану! — он же меня только что целиком не проглотил! Уж и так меня мордой возит, и этак. За что он меня?

— Да нет же, все нормально. Просто Василевский считает, что женщина и наука — понятия взаимоисключающие. Но ты просто молодец! Я сам сейчас слышал, как он с Ивановым перемолвился: мол, баба, а шарит. Это высшая степень похвалы в его устах. Так что, держись. Все остальные члены Совета — за тебя. Еще минут тридцать-сорок, от силы час, и ты — доктор наук! — а, уходя, хихикнул мне на ушко: — Хорошо, не знает, что ты блондинка!

Последняя фраза мгновенно погасила во мне гнев, что клокотал внутри. Ему на смену пришла холодная трезвость и железная собранность. Ну что ж, товарищ Василевский, я не дам тебе сбить себя с толку, запугать и запутать. Я не я, если не выдержу этот натиск и не добьюсь своего!

Моя победа была настоящей, блестящей, без каких бы то ни было натяжек. Станислав Аполлонович после объявления результатов голосования членов Совета (единогласно — за!) даже прослезился от нахлынувших эмоций, обнимая меня: «Поздравляю! Умница! А утверждение в ВАКе — это уже чистая формальность. Ты победила!»

Домой я летела в состоянии полного восторга и эйфории, а дома первым делом стянула с себя парик. Слипшиеся волосы плюхнулись на плечи комом. Ну нет, больше никогда ни от кого не буду скрывать свой цвет волос.

Я теперь не просто блон-



тому же научный руководитель кандидатской работы изучил мой капитальный труд, кое-где подтер шероховатости, шлифанул, чуть отредактировал, написал рецензию и в целом остался очень и очень доволен результатом. «Это не кандидатская, а стопроцентно докторская работа! — заявил он мне. — Лично я буду категорически настаивать на присвоении тебе звания доктора наук». Кандидатский минимум я сдала шутя. В нашем НИИ провели экспертизу моей работы, дали по ней положительное заключение. И через месяц — защита. Станислав Аполлонович, кажется, волновался больше меня: «Даю тебе отпуск, сиди, го-

нщице. Считает их тупыми дурами. Если ты явишься на защиту такой как сейчас, с этим водопадом золотых локонов, пищи пропало. Будь ты хоть Эйнштейном — не выдать тебе ни докторской, ни кандидатской. Придется на время защиты стать брюнеткой».

На заседание Ученого Совета я явилась в парике, позаимствованном у подруги. Мои натуральные локоны были спрятаны под темно-каштановым «каре». Затемненные очки в черной оправе, белая блуза с глухим воротом, черный пиджак, прямая юбка чуть ниже колен, закрытые туфли на среднем каблуке — строго, но элегантно. Именно так и

динка, а блондинка — доктор наук! Вот так-то, господа, считающие блондинок ущербными. Как жаль, что господину Василевскому некогда не суждено узнать, что сегодняшний диссертант, сумевшая одним махом стать сразу доктором наук, минуя кандидатскую степень, является натуральной блондинкой. Но я ошиблась. Ему это было суждено.

На следующий день я решила отдохнуть. Вечером мы с двумя верными подружками отправились праздновать мою победу в ресторан с намерением погулять и побужить, а не просто тихо попить винца в уголке. Не выветрившийся до конца адреналин требовал выхода. И я решила оторваться по полной. В ресторан я явилась в розовом декольтированном платье в обтяг, украшенном стразами и блестками. Голову мою окружал золотой нимб взбитых локонов. В ушах длинные — до плеч — серьги. Браслет на руке, ожерелье на шее, ярко-алый маникюр, театральный макияж, шпильки в пятнадцать сантиметров и золотой клатч.

— Новогодняя елка! — ахнула Нелька.

— Девушка-праздник, — поправила ее Ксюха.

— Я — блондинка! — резюмировала я. — И сегодня мы гуляем!

Мы были в центре внимания всего ресторанного общества. Абсолютно все мужские взоры, включая официантов, музыкантов и администратора, были намертво прикованы ко мне. Женщины пилили меня взглядами зависти и тихой ненависти, а это — самый верный показатель успеха.

— Ох, Машка, — шипела Ксюха. — Как будем потом прорываться?

— Прорвемся! — беспечно махала я рукой и заливалась смехом.

Рассудительная Нелька решила взять ситуацию под контроль.

— Всё, девочки. Успокаиваемся и входим в русло. А то сейчас какой-нибудь горячий джигит украдет доктора наук, и никто не защитит — сама проводируешь. Ты чего разошлась? Ведь не пила ни грамма спиртного.

— Всё, Машка, успокаивайся. А то вдруг здесь знакомые окажутся!

И тут над моим ухом раздалось: «Разрешите?» Я подняла густо накрашенные ресницы, и мой томный взгляд мгновенно протрезвел: передо мной стоял... профессор Василевский собственной персоной. С меня мгновенно слетела вся эйфория. В голове тут же пронеслось, что в нашем НИИ завтра будет ходить анекдот о том, как новоиспеченный доктор математических наук Мария Антоновна Павлова весьма оригинально отмечала свою зашиту.

— Разрешите пригласить вас на танец? — Василевский был сама вежливость.

И я пошла с ним танцевать, лихорадочно пытаюсь сообразить, как с меньшими потерями выйти из ситуации. А профессор тем временем спросил:

— Как вас зовут, прелестная незнакомка?

Я чуть было не ляпнула: «Мария Антоновна Павлова. Вы что же, не узнали меня, Сергей Матвеевич?» И тут же сообразила, что он и впрямь не узнал.

— Имя ты мое узнаешь из-под шороха покрывшек, — напела я мило и добавила: — Мишель.

— Я так и думал, что у вас должно быть особенное имя, как и вы сами. А меня зовут просто — Вася.

Ну что ж, Вася так Вася. Так даже лучше. Я остро захотела домой. К моему уютному диванчику — в тишину и покой. А Вася-Василевский тем временем с пылом обхаживал роскошную блондинку, то есть меня: шептал комплименты, восхищался моей фигурой, красотой, шармом, а особенно волосами: «Чистое золото! — вздыхал он. — Всегда преклонялся перед блондинками».

— О, да! Я горжусь тем, что я блондинка. Между прочим, натуральная.

— Да что вы говорите! — радовался профессор. — А вы знаете, что вы один в один Мэрилин Монро?

— Да! Мне это говорили и неоднократно.

Наконец, танец закончился. Василевский проводил меня на место и, прежде чем удалиться, выпросил разрешение на следующий танец. Я кивнула, лишь бы он ушел. К моему облегчению, оркестр взял тайм-аут.

— Девчонки, линияем!

— Что случилось-то? — всполошились подруги.

— Это был тот профессор, что вчера пытался меня зарубить!

— Вот этот дядька в джинсах? Он же молодой совсем, — не поверила Ксюха.

— Устаревшие представления о профессорах, милочка. Короче, он меня пока не узнал. И вот пока он меня не узнал — линияем.

Но снова зазвучала музыка, и ко мне мгновенно подкатил Вася-Василевский. Пока мы с ним, объединенные танцем, интимно ворковали, я подумала, что я, собственно говоря, ничуть не рискуя подмочить репутацию доктора наук. Вряд ли профессор станет рассказывать об этой истории где бы то ни было даже в случае моего раскрытия. Ведь его роль в данной истории комичнее моей.

Ведь сейчас под маской Васи профессор азартно ухлестывает за легкомысленной блондинкой, о которых прилюдно говорит с таким пренебрежением! Ай-яй! Вот мы какие дуликие. А вчера-то!.. Сама принципиальность и суровость.

Тем временем Вася-Василевский настойчиво намекал на волшебный кофе, который имеется у него дома и которого во всем городе больше нигде не сыскать. «Не желаете ли попробовать?» «Кофе на ночь вредно», — капризно морщила напудренный носик Мишель...

Вам интересно, чем дело кончилось? Да ничем. Я все же улинула. Девчонки меня прикрыли. Просто мне стало по-человечески жаль Васю. Ну что поделаешь, если под личиной сурового профессора скрывается самый обычный

мужчина с обычными мужскими слабостями.

Через три месяца я выступала с докладом о перспективах нашего НИИ на научной конференции в нашем министерстве. В перерыве конференции ко мне подошел профессор Василевский.

— Добрый день, Мария Антоновна, — сказал он, поглядывая на мои локоны, — а я вас узнал, Мишель.

— Не обижайтесь на меня, Сергей Матвеевич, — мягко улыбнулась я, — просто такая сложилась тогда ситуация.

— А вы и в самом деле блондинка?

— Представьте себе. На защите я была в парике. Мне сказали, что вы терпеть не можете блондинок. Не хотелось вас расстраивать. Хотя меня лично ничуть не расстраивает тот факт, что я — блондинка. Уверена, что это не сказалось пагубно на моих умственных данных.

— Что ж, пожалуй, я с сегодняшнего дня изменю мнение о девушках с таким прекрасным цветом волос. Кстати, у меня дома все еще стоит та банка волшебного кофе...

Еще через полгода мне опять довелось выступать на научной конференции в министерстве. Меня объявили так: «Сейчас с докладом о новых направлениях в области прикладной математики выступит доктор математических наук Всероссийского научно-исследовательского института фундаментальных и прикладных исследований Василевская Мария Антоновна».

Очищающий чай, или Чай для похудения



Чай очищающий, на основе лекарственных трав позволит вам похудеть на 3-5 килограммов. Сбор из 25 трав разработала травница Т.А. БУРЕВА 50 лет назад, задолго до появления модных в нынешнее время БАДов. Сбор является мощным оздоравливающим и омолаживающим средством. Убирает причину возникновения лишнего веса. Вам не нужно прикладывать никаких усилий, травы все сделают за вас. Желаю всем стойкого здоровья!

Длительность курса — 2 месяца.

Стоимость курса с учетом доставки 1350 рублей.

Для заказа наложенным платежом пишите:

456317 Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50

или по тел.: моб. 8(906)865-45-87, дом. (3513)55-36-42

Санникову Евгению Викторовичу.

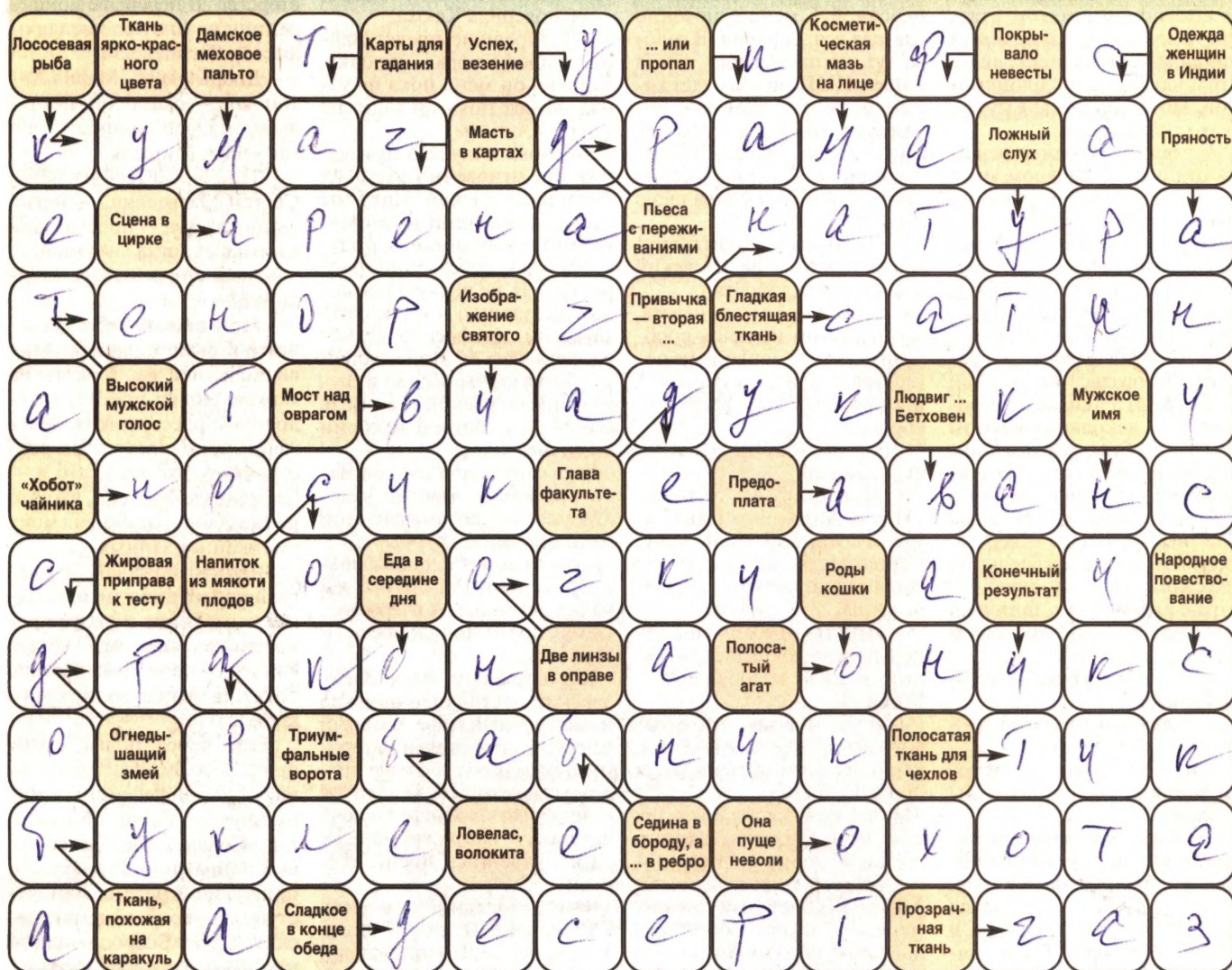
Декларация о соответствии: ЕАЭС N RU Д-РУ.МГ11.В.09652 от 14.02.2017 г. ОГРН 1130280074770.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4



Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: закуска, знак, вампир, браслет, капитал, корсаж, азу, опека, хота, мениск, ишак, паст, атлет, стадион, небо, судок, основа, аромат, Александр, дока, рот, гага, дуб, гном, таро, Балу.

По вертикали: свёкор, панама, Павел, болеро, каприз, насос, ком, турист, наст, саржа, стадо, лоск, Ванга, арба, зима, дар, кепи, арго, зрачок, шанс, рахат, уход, атлас, оклад, мода, акт, оракул, стаж, Артек, табу.



Дамы, посмеемся!

Вопрос армянскому радио:

- Что делать полной женщине, чтобы похудеть?
- Нужно крутить обруч.
- А если она в него пролезть не может?..

Армянское радио задумалось. В этот момент подключилось турецкое радио:

- Э-э-э, не нужно портить красивую женщину!

В ресторане.

- Что будете пить?

— А что нальете!

— Хочу отметить, у вас прекрасный вкус. Значит, записываю: графинчик водочки. Что-нибудь еще?

— Да, пожалуй. Что-нибудь на ваш вкус.

— Отлично! Так и запишем: два графина водки...

Вчера уснул лицом в салате, утром проснулся — кожа молодая-молодая! Всем женщинам рекомендую: салат «Греческий» и 400 граммов водки — это чудо!!!

Мама уговаривает дочь съесть весь суп:

— Ты знаешь, в кого превращаются девочки, если они не кушают?

— Знаю: в манекенщиц!

— А в тебе есть изюминка?

— О, во мне масса изюминок. Я практически кекс!

Скидка 10%

– на второй и последующие товары!



Сапоги «Сноу Бут» (ЭВА)

АКЦИЯ

	без меха	с мехом
мужские (размеры: 40-47)	1390 руб. 1090 руб.	1990 руб. 1590 руб.
женские (размеры: 36-41)	1290 руб. 990 руб.	1790 руб. 1390 руб.
детские (размеры: 26-39)	690 руб.	890 руб.

- Для дачников, рыбаков, любителей активного отдыха;
- в 4 раза легче резины; • от +20 до -30 °C; • подошва не скользит.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

7,5 м	1590 руб.	1190 руб.
15 м	2190 руб.	1390 руб.
22,5 м	2590 руб.	1980 руб.
30 м		2880 руб.
45 м		3180 руб.
60 м		3470 руб.

ОРИГИНАЛ



- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. «Длина шланга в рабочем состоянии».

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб.	5230 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.



- ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
- Сам переворачивает яйца каждый час;
- создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб.	1940 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб.	2290 руб.

- Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам;
- складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.



Бак настенный с подогревом

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °C за 15 минут. Пр-во: Россия



1980 руб.

Скамейка-трансформер

- Это подставка под колени при работе в саду; • стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56×29×43 см. Пластик, металл.

1470 руб.



Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищает колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.

580 руб.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.



Предложение действительно до 30 апреля 2017 г. Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров» (Металл) 165 мм. США	5190 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США	3490 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия	5480 руб.



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное	6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода	6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник	7290 руб.



Полная комплектация – термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Материал: нерж. сталь. Россия.

Также в продаже Домашний «Спиртзавод» (без емкости) – 3990 руб. 2900 руб.

Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплите;
- из мяса, рыбы, овощей;
- очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
- сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок;
- рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь)	11890 руб.
Автоклав 24 (пищ. сталь)	6470 руб.



Решетка «Шеф Баскет»

390 руб.

- Это фритюрница, пароварка, дуршлаг, сетка для мытья овощей и фруктов;
- ручки не нагреваются. Диаметр – 23 см, в разложенном виде – 51 см; 250 гр. Нерж. сталь.



Пельменница-лапшерезка

пельменница	2490 руб.
лапшерезка	2490 руб.
пельменница-лапшерезка	3290 руб.

- Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • сделает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша»	1190 руб.
«Хомляк»	990 руб.

- Двигаются;
- смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Чудо-конструктор «Банчемс»

	от 1 шт.	от 2 шт.
400 шт.	990 руб.	790 руб.
600 шт.	1390 руб.	1190 руб.
800 шт.	1770 руб.	1570 руб.

ОРИГИНАЛ

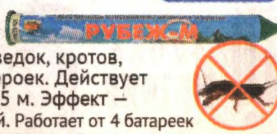
- Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры;
- вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.



Отпугиватель медведки

980 руб.

Защитит огород от медведок, кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.



Пояс для похудения «Сауна Белт»

1980 руб. 990 руб.

ЦЕНЫ ПОКЛАМ 50%

- С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается;
- добьетесь гладкой и эластичной кожи;
- выведете шлаки и токсины. Пр-во: КНР.



Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.



Усилитель звука заушный

2540 руб.

- Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима);
- изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



Также в продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) – 3890 руб.

Курс «Бросай курить»

1890 руб.

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

1690 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1995 руб.

Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка.	3290 руб.
«Эконом» прямой ход.	1980 руб.

- Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод;
- рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1»	1590 руб.
Электропростынь	2290 руб.

- Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³)	2840 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная	3380 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Мир компорта
www.mir-c.ru

Доставка по России и Казахстану
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Если товар Вам не подойдет, мы вернем Вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)

8-800-550-0402
8 (8332) 54-10-10; 54-12-00

ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп», г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама

ОТКРЫТА ПОДПИСКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО **ВЕСТА** **2017** второе полугодие

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!

на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение [Pressa.ru](http://pressa.ru) reader, подпишитесь на сайте, а читайте на iPad.

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей 50 копеек,
на полугодие — 123 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 22 рубля,
на полугодие — 132 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье».

Стоимость подписки: на 1 месяц — 33 рубля,
на полугодие — 198 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**
в каталоге «Почта России» — **П5293**



2017
Апрель

ISSN 1818-7684



17004

9 771818 768369